

ڈپرشن اور نسیاٹی امراض کا علاج

ہر جو

بذریعہ این ایل پی

ڈاکٹر جاوید صائم

ماہر این ایل پی

پی ائچ ذی بیافرنس، این ایل پی،

پناتھرالپی، سلوائیٹھ (امریکہ)

کروموٹھرالپی (برطانیہ)

ساینک فاؤنڈریشن پاکستان

گلشن راوی لاہور 547-E



جملہ حقوق بحق مصنف محفوظ ہیں

افتساب

ان کے نام

جنوبی نے مجھے تم دیا اور مجھے اس تامل بنایا کہ یہ کتاب آپ تک پہنچا سکوں

اپی شریک حیات کے نام

جس نے ہمیشہ بڑی کامیابی کے لیے جو ملاؤں کی اور میرے آرام اور سکون
کا خاص خیال رکھا۔

اپنے چھوٹے بھائی اسٹنٹ پروفیسر و حیدر اختر مر جوم کے نام
جو بلڈ کنسرس سے آخر میں تقابلہ کرتا رہا۔

نام کتاب ذپریشن اور فیضیاتی امراض کا علاج

مصنف ذا کٹر چادیہ صائم

قانونی مشیر ظفر مسعود ایڈ دکٹر

طبع اول

تعداد 1000

اشاعت اول 2007

پبلشرز سائیکل فاؤنڈیشن E-547 گلشنِ راہی لاہور

فون 042-7564246

پرنر عاصم اختر پرائز

سٹرپاکٹ سائیکل فیکٹ شاور سنٹر

موسکن آباد لاہور فون 042-7564246

قیمت

ڈھندری بیگز محمد بک ڈپ 22۔ اردو بیازار لاہور فون 7311484

محمد بک ڈپ ایمن پور بیازار نیشنل آباد فون 2647841

محمد بک ڈپ 6th روڈ راہلپنڈی فون 4423948

علم و عرفان پبلشرز اردو بیازار لاہور فون: 7352332

150	ماخول کے اثرات موسیٰ تبدیلیاں، بے تنقیم ہر یوچ، آلوگی، بچکل کی فراہمی کا تھاں نظام، صاف پانی کی کیابی، سخت کی سہولتوں کی تایابی، نش آور بیزروں کا استعمال	
155	محاشی پبلو بڑھتی ہوئی ہنگامی،	
157	ڈپریشن کی اقسام ڈپریشن، سینکھو قسمیاً یا سینکھو ٹک ڈپریشن۔ باقی پارل، پوسٹ نیکل ڈپریشن، ایئن ٹکل ڈپریشن،	7
167	ڈپریشن کے درجات کمبل ہر داشت یا ایکٹنڈ ڈپریشن، درجات درجے کا ڈپریشن، شدید ڈپریشن۔	8
175	ڈپریشن کا علاج ازرگ تحریانی، برمل، ملائیں بالغہ، ایئندر تحریانی، ایئندر تحریانی، رو جانی، سائیگن تحریانی	9
195	ڈپریشن اور ہماری ندا	10

85	لیقین	4
101	اسیکشن ڈوفٹم	
103	ڈپریشن کیا ہے؟	5
113	ڈپریشن کی وجہات	6
118	نسیائی امراض ٹشوٹس، پیک ایک، فویا یا غیر منظم خوف، صدمہ اور غم، پوسٹ ٹرویک، اسٹریس ڈس آرڈر، P.T.S.D، احساس جرم یا خود تحریک، شرم، عصروں،	ننسیائی امراض
136	جسمانی یہاریاں	
138	جدبائی رویے محبت میں تاکاگی، بے اولاد ہونا، موازن، انداز کے جانے کا احساس، طلاق، بے مقصد زندگی، غیر مستقل مزاجی، مالی نتھاں، رینا گر منٹ،	جدبائی رویے
146	سماں رویے خاندانی رشنیاں، سیاسی اختلافات، عدم انصاف، رشت اور بد عوائل، گھر بیو و باؤ، لاقا نوشت	سماں رویے

150	ماخول کے اثرات موسیٰ تبدیلیاں، بے تنقیم ہر یوچ، آلوگی، بچکل کی فراہمی کا تھاں نظام، صاف پانی کی کیابی، سخت کی سہولتوں کی تایابی، نش آور بیزروں کا استعمال	
155	محاشی پبلو بڑھتی ہوئی ہنگامی،	
157	ڈپریشن کی اقسام ڈپریشن، سینکھو قسمیاً یا سینکھو ٹک ڈپریشن۔ باقی پارل، پوسٹ نیکل ڈپریشن، ایئن ٹکل ڈپریشن،	7
167	ڈپریشن کے درجات کمبل ہر داشت یا ایکٹنڈ ڈپریشن، درجات درجے کا ڈپریشن، شدید ڈپریشن۔	8
175	ڈپریشن کا علاج ازرگ تحریانی، برمل، ملائیں بالغہ، ایئندر تحریانی، ایئندر تحریانی، رو جانی، سائیگن تحریانی	9
195	ڈپریشن اور ہماری ندا	10

85	لیقین	4
101	اسیکشن ڈوفٹم	
103	ڈپریشن کیا ہے؟	5
113	ڈپریشن کی وجہات	6
118	نسیائی امراض ٹشوٹس، پیک ایک، فویا یا غیر منظم خوف، صدمہ اور غم، پوسٹ ٹرویک، اسٹریس ڈس آرڈر، P.T.S.D، احساس جرم یا خود تحریک، شرم، عصروں،	ننسیائی امراض
136	جسمانی یہاریاں	
138	جدبائی رویے محبت میں تاکاگی، بے اولاد ہونا، موازن، انداز کے جانے کا احساس، طلاق، بے مقصد زندگی، غیر مستقل مزاجی، مالی نتھاں، رینا گر منٹ،	جدبائی رویے
146	سماں رویے خاندانی رشنیاں، سیاسی اختلافات، عدم انصاف، رشت اور بد عوائل، گھر بیو و باؤ، لاقا نوشت	سماں رویے

تشکر

میں

ڈاکٹر صداقت علی جنبوں نے مجھے 1992 میں این ایل پی کے علم سے تعارف کرایا
پروفیسر ڈاکٹر ہارون رشید چوہدری
پروفیسر ڈاکٹر سید اختم علی رضوی
پروفیسر ڈاکٹر عبدالحکیم خان کاظم

ڈاکٹر شہریار احمد بھٹی

ڈاکٹر آناب قابل شع

ڈاکٹر اعاز تریشی

ڈاکٹر سلطان محمود

ڈاکٹر امجد چوہدری

ڈاکٹر غزالہ موئی

صحابی خالد بھٹی خان

اویس گرد و ستون کا شکر گزار ہوں

جنبوں نے مسلسل میری حوصلہ افزائی کی ہے اور اس کتاب کو کمل کرنے میں میری معاونت
کی ہے۔

سیکھنی سوم

207	ذپیشن سے کیے بھیں؟	11
215	ذپیشن بیت	12
223	سیکھنی سوم	
225	علم کے لیے این ایل پی سیکھیں	13

اُنزراحت بھٹک، الائمنٹر بھٹک، ستارہ بھٹک، اٹھانی زبان بھٹک، بے روپ بھٹک، حیاتی چادل بھٹک، معیار بندی بھٹک، آب و تاب بھٹک، تہذیں آناب بھٹک، کاچ کی دیوار بھٹک، برآ و بھٹک، دائرہ سارہ بھٹک، صور فرم بھٹک، فاسانی اخلاق بھٹک، ہشم پوش بھٹک، چانف بھٹک، بھکر کی زنجیر بھٹک، اسیر الغت بھٹک، یقین بھکر بھٹک

اظہار خیان

مسعود

نفسیاتی امراض اور خاص طور پر زپریشن دور حاضر کے عین ساکل میں سے ہیں جو کسی فرد کی صحت پر بڑی طرح اثر انداز ہوتے ہیں۔ بہترین اور جلد تائج حاصل کرنے کے لیے طبی علاج کے ساتھ ساتھ سائیکلو تمراپی کروانا بھی انتہائی ضروری ہے، جس کے لیے روایتی نفسیاتی طریقوں کے علاوہ این ایل پی بھی ایک طریقہ علاج ہے۔ ذا اکٹر جاوید صائم کی کتاب ”ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ میں زپریشن اور نفسیاتی امراض کی سادہ اور عام فہم الفاظ میں تعریف کی گئی ہے اور این ایل پی کی تکمیلیں سادہ اور آسان زبان میں لکھی ہیں جو ہر خاص و عام اپنی مدد آپ کے تحت استعمال کر کے اپنی زندگی میں نمایاں تبدیلیاں لاسکتا ہے۔ ذا اکٹر جاوید صائم فونشن ہاؤس لاہور (ذاتی امراض کی بحالی کا مثالی ادارہ) میں این ایل پی کی تربیتی درکشافت کراچی ہے جن میں زیادہ تعداد نفسیاتی معلقین اور ذا اکٹر زکی یحیی جنہوں نے این ایل پی کے طریقہ علاج کو منیرہ پاپا کیونکہ یہ براہ راست مسئلہ کو حل کرنے کے لیے فوکس کرتی ہے۔ میری رائے میں یہ کتاب انتہائی جامع ہے اور خاص طور پر نفسیاتی سریشوں کی رہنمائی کے لیے مشارکت کا کام دے سکتی ہے۔

پروفیسر ڈاکٹر ہارون رشید چودھری

ایم بی بی ایس

ایم آر سی سائیک (لندن)، ایف اچ سی بی (امریکہ)
ایف اچ بی اچ (امریکہ)، ایف آر سی بی (آئر لینڈ)
صدر شعبہ سائیکاٹری سر گنگارام ہسپتال لاہور
آنریوری ایگزیکٹوڈ ائریکٹر فائونشن ہائوس لاہور
زوول ریپورٹریشن وورلد سائیکاٹرک ایسوسی ایشن
نائاب صدر ورلڈ فیڈریشن فار مینٹل ہیلتھ

پیش لفظ

ڈپریشن دنیا بھر میں ایک وائی مرض کی حیثیت اختیار کر چکا ہے۔ 1990 میں ڈپریشن دنیا کے امراض میں دوسرا نمبر تھا۔ 2006 میں یہ چوتھے نمبر پر آگئا ہے اور 2020 میں یہ دوسرے نمبر ہو گا۔ اس سے آپ اندازہ لگاتے ہیں کہ یہ مرض کتنی تحریک سے دل شوگر اور کنسرٹیو موزی امراض کے مقابلے میں زیادہ جذابی کا باعث ہے۔ عام طور پر 10% ڈپریشن کے مریض خود کشی کر لیتے ہیں۔ ماہرین کی مختصر رائے ہے کہ ڈپریشن بھی دجوہات کے ساتھ ساتھ ماضی کے ناخنگوار و احتقانات اور ناکامیوں کے علاقے سرچ سے بھی پیدا ہو جاتا ہے اور خاص طور پر نقیضی امراض اس میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس میں جتنا افراد انش آور چیزوں کو استعمال کر کے زندگی گزارنے کو ترجیح دیتے ہیں تھیں کسی مستظر طریقہ علاج اور سائیکلو تھریپالی کے لیے تیار نہیں ہوتے یا ان کو معلوم نہیں ہے کہ سائیکلو تھریپالی بھی کوئی طریقہ علاج ہے جس کے سفرمنی نہ صفات ہیں بالکل نہیں ہوتے۔ یوں تو سائیکلو تھریپالی کے بے شمار طریقہ رانگ ہیں لیکن میں آپ کو این ایل پی کے بارے میں تاوٹا ہو کر ڈپریشن کے لیے انتہائی سوچ رہے ہیں۔

زندگی میں بھے جذبائی و ہمکار لئے کئی تجوہات ہو چکے ہیں۔ آج سے تمیں برس پہلے بھچنی بی کا مرض ہوا تھا۔ اس وقت میری بھرپور جوانی تھی۔ تقریباً ایک سال بڑر پر بنے کے بعد تھیں ہوا کرنی بی کا مرض ہو چکا ہے۔ جب میں ڈاکٹر کے پاس گیا تو اس کے پیلانگاٹیلی ہے۔ سختی ہی میرے پاؤں کے تنے سے زمین نکلن گئی۔ ایک لمحہ کے لئے پڑا حساس ہوا کہ اب تو میری زندگی کے دن گئے جا چکے ہیں کیونکہ ان دونوں یہ مرض انتہائی خفہناک سمجھا جاتا تھا۔ عام طور پر لوگ اس مرض سے مری جاتے تھے زندگی اٹھ کی ادویات میر ہوئی تھیں۔ میرے والد نے کچھ بیار لوگوں کی مثالیں پیش کرتے ہوئے جو

ڈاکٹر جادید صائم کے کتاب "ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج" سے میں نے بہت کچھ لیکھا ہے۔ خاص طور پر نفسیاتی امراض اور ریاضی ایکٹو ڈپریشن کے لیے این ایل پی ٹکنیکس استعمال کر کے ریپیش کی سوچ میں انٹھالی تبدیلیاں لائی جائیں گے۔ لہذا اس کتاب کو ہر خاص دعام پر کہہ پورا نہ کہ اخلاق کتاب ہے۔

ڈاکٹر ایم امجد چوہدری

ایم بی بی ایس

ڈی بی بی (برطانیہ)، کنسلنٹنٹ سائیکلائٹسٹ

☆☆☆☆☆

ڈاکٹر جادید صائم کی کتاب "ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج" اپنے موضوع پر یا بجا کی جامع اور مفصل کتاب ہے جس میں ڈپریشن کی ماہیت، اسباب اور علاج کو بہت مورث امراض میں بیان کیا گیا ہے۔ علاج کی تکنیک طریقے ہرمل، الٹو پچک، ہوسیو پیچک، بکل کے تکلیک، روحانی اور خاص طور پر این ایل پی کے طریقہ علاج کی عمل تفصیل لکھی ہے۔ اس کے علاوہ دیگر نفسیاتی امراض کی بڑے خواصورت امراض میں تعریج کی ہے اور این ایل پی کے ذریعے ان کے علاج کے مفصل طریقے تحریر کے ہیں جو ہر خاص دعام اپنی مدد آپ کے تحت استعمال کر کے اپنی زندگی میں حرج ان کی تبدیلیاں لائیں گے۔ ہمارے معاشرے میں یہ کتاب ایک لمحت ہے۔

بروفیسر ہومیوڈاکٹر عبدالحنان خان کلبیم
ایم اے انگلش، ڈی ایچ ایم ایس، آر ایچ ایم بی
سابق صدر شعبہ انگلش ریلوے روڈ کالج لاہور۔

سے روشنی ڈالی ہے جو اپنی مشال آپ ہے۔ مصنف کی طویل ریمرچ، گیرا مطالعہ، زندگی کے تجربات اور اپنے پروپیشن سے جذباتی حد تک لگاؤ کی آئندہ دار ہے۔ مجھے اس کتاب کے برہ سطر سے گزرتے ہوئے جادید صاحب کے شوق جنوں کا احساس ہوا کہ جیسے قول اقبال کہہ دے ہے ہیں۔

خدایا آزادو میری بھی ہے

مرا نور بسمت عالم کر دے

ڈاکٹر آفتاب اقبال شیخ

ایم بی بی ایس

ڈی بی بی (لندن)، کنسلنٹنٹ سائیکلائٹسٹ

صدو پاکستان اکیڈمی آف فیصلی قریشنز

☆☆☆☆☆

ڈاکٹر جادید صائم کی کتاب "ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج" کا مطالعہ کرنے کے بعد میں نے محسوس کیا ہے کہ یہ کتاب خاص طور پر شوگر کے ایسے مریضوں کے لیے بہت مفید ہے جو عام طور پر ڈپریشن اور ٹیشن کا فکار رہتے ہیں۔

شوگر ایک ایسا عجین مریض ہے جو ڈپریشن اور ٹیشن کی وجہ سے غورا بے قابو ہو جاتا ہے۔ یاد رکھیں شوگر کا یہ زیادہ درجے کی وجہ سے بے شمار دیگر جسمانی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔

ایسے مریضوں کا ذاتی دباؤ کرنے کے لیے این ایل پی کی ٹکنیکس استعمال کرنے کی سفارش کرتا ہوں۔ اس کتاب میں این ایل پی کی ٹکنیکس سادہ اور آسان زبان میں لکھیں ہیں جو ہر خاص دعام اپنی مدد آپ کے تحت استعمال کر سکتا ہے۔

ڈاکٹر اعجاز قریشنی

ایم بی بی ایس، ماہر ذیابیطس (امریکہ)

ڈاکٹر جاوید صائم کی کتاب ”ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ کا مطالعہ کرنے کے بعد معلوم ہوا کہ ڈپریشن نا صرف خطرناک بیماری ہے بلکہ کی جگہ سے کسی ہذہنی اور جسمانی بیماریاں بھی لاحق ہو سکتی ہیں مگر عمومی توجہ دینے سے بچا دیکھنے ہے۔ گذشتہ چند سالوں میں خودکشی کے اعداد و شمار میں خاص اضافہ ہو گیا ہے، جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ ہمارے ہاں ڈپریشن کا مرش کس قدر بڑھ گیا ہے۔ اس کتاب میں مصنف نے این ایل پی کے علم کو اپنے ماحول اور پلیجر کے مطابق ڈھانے کی بھرپور کوشش کی ہے اور اس بات کی اہمیت کو جاگر کیا ہے کہ تردد کا کثر دریقین اور حقیقی سوچ ہی سائل کی ہڑیں۔ ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کے فکار لوگوں کے لئے یا ایک جامع سیف ہلپ کتاب ہے اس میں این ایل پی کی تکلیفیں بالکل سادہ اور آسان زبان میں تحریر کی گئی ہیں جو فردو استعمال کر کے نفسیاتی امراض اور ڈپریشن سے بہت تھوڑے وقت میں چھکارا پاسکا ہے۔ ایسے لوگ جو یہ کہتے ہیں کہ وہ نفسیاتی سائل میں گھرے ہوئے ہیں تو انہیں اس کتاب کا مطالعہ فردو کرنا چاہئے۔

خالد نجیب خان

معاون مدیر ہفت روزہ فیملی میگزین لاہور۔

میں ڈاکٹر جاوید صائم کے ترجیحی پروگراموں میں شرکت کریجی ہوں اور ان کی تائی ہوئی این ایل پی کی تکلیفیں اپنے ہر پیچھو اور ہر نئے کام کا آغاز کرنے سے پہلے استعمال کرتی ہوں، جو کامیابی کی مزاییں طے کرنے اور مشکلات کو حل کرنے میں اختیاری مدد گرد رہات ہوئی ہیں۔ میں نے ان کی کتاب ”ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ کا تصور مطلاعہ کیا ہے جس میں این ایل پی کی تکلیفیں عام اہم زبان میں تحریر کی گئی ہیں جن کو ہر خاص و عام بھجو سکتا ہے۔ یہ ایک اختیاری جامع، سخت اور فائدہ مند کتاب ہے۔ میری رائے میں ڈپریشن اور نفسیاتی سائل میں گھرے ہوئے مرتضیوں اور ان کے اہل خانہ کو یہ کتاب ضرور پڑھنا چاہئے۔

ڈاکٹر غزالہ موسیٰ

بیست گریجوٹیٹ کنگ ایڈورڈ میڈیکل کالج

و پنجاب یونیورسٹی لاہور۔

سنڈیا فٹھ امریکن بورڈ برائے امراض دماغی و نفسیاتی (امریکہ)۔

بانی انجمن برائے سکون۔



ہل چو ن پیٹر

این ایل پی آپ کو یہ اصول اور طریقے بھی بتائی ہے کہ آپ کو اپنا ذہن بہتر اور موترا نہ از میں کس طرح استعمال کرہے تاکہ آپ اپنی زندگی میں ایسے شامدار نتائج حاصل کر سکیں جن کی آپ شدید خواہش رکھتے ہیں۔ یہ در حاضر کی زبردست موترا نیکنا لوگی ہے جسے استعمال کر کے آپ یہی آسمانی سے اور بہت ہی جلد مطلوب نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

این ایل پی کا تاریخی پس منظر

این ایل پی کا آغاز 1970ء کی دہائی میں ہوا تھا اس کی بنیاد جان گر انڈر اور رچڈ ہینڈر نے رکھی تھی۔ جان گر انڈر نیا کے نامور زبان دنوں میں سے ایک ہے اور رچڈ ہینڈر ایک ریاضی دان و کمپیوٹر اور گنائٹ تھریالی کامابر ہے۔ انہوں نے دنیا کے ان کامیاب تھریپٹ کا مطالعہ لیا جنہوں نے تھریان کی نتائج پیدا کیے۔ یہ تھریپٹ فرنپول ہو گئا۔ تھریالی کا بانی، در جینا سلمجہر نیلی تھریالی کی بانی اور ملنی اچ ایکسنس دنیا کے مشہور ترین گنجیکل پڑا نہ کے بانی تھے۔ ان تین معروف ماہرین کے سونپنے اور عمل کرنے کے انداز کو اپنے سامنے رکھتے ہوئے بنڈر اور گر انڈر نے اپنے طریقے اسلوب بنانے شروع کر دیئے اور لوگوں کو ان کی تعلیم بھی دیتے گئے۔ ان دو نوں جنہیں افراد نے انسان کی سوچ میں تبدیلی پیدا کرنے کے طاقت اور موتک طریقوں کا جامع مجموعہ ترتیب دیا جس کو این ایل پی کے نام سے جاتا جاتا ہے۔ ان لوگوں نے این ایل پی کی بنیاد اس مفروضہ پر کھلی تھی کہ

”زندگی اور ذہن عملی نظام ہیں“

زندگی کے تمام واقعات اور تجربات کو تخلیقاً کرنے کے لیے ہم اپنی حیات کو ہر یاد کے لیے ایک خاص ترتیب کے ساتھ یادداشت میں رکھتے ہیں، ان کی ترتیب کو اگر بدل دیا جائے تو واقع کے احساسات بھی تبدیل ہو جاتے ہیں۔ اس طرح ہم زندگی کے تلخ واقعات کے احساسات کو تبدیل کر دیتے ہیں اور ناکامی کو کامیابی میں بدل دیتے ہیں۔

درحقیقت سوچ، ہمارے تصورات، آوازوں اور احساسات کا آئیزہ ہوتی ہے۔ خاص طور پر احساسات ہماری شخصیت کی تخلیق میں سب سے زیادہ ہم کردار دا کرتے ہیں۔ یہاں سوال پیدا ہوتا ہے کہ یہ احساسات ہیں کیا؟ جب آپ یہ کہتے ہیں کہ کھانے کا بہت مزہ آیا ہے، کیا آپ یہ مزہ کسی کو دکھانے سکتے ہیں، آج میں بہت خوش ہوں کیا آپ یہ خوشی کسی کو دکھانے سکتے ہیں؟ میں بہت غلکن ہوں کیا یہم کسی کو دکھانے سکتے ہیں؟ یقیناً آپ یہ سب کچھ نہیں دکھانے سکتے بلکہ جسم میں محسوس کرتے ہیں۔ بعض لوگ خوشی کے موقع پر اپنے جسم میں سکون، رہنمادگ، بالکلپن، جسمی، محسوس کرتے ہیں اور اس کے بر عکس تمی اور پریشانی کے موقع پر بے چینی، گری، دل کی دھڑکن تیز ہو جاتا، ساسن کی رفتار تیز ہو جاتا، آنسو بہنا، کندھوں پر دباؤ محسوس کرنا اور کچکی طاری ہونا وغیرہ۔ درحقیقت یہ احساسات ہی ہیں جو ہماری سوچ پر اثر انداز ہو کر سائل پیدا کر دیتے ہیں۔ زندگی کی ناخوشگاریاں ایں اور ناکام تجربات ہر سے احساسات پیدا کر دیتے ہیں جن سے مخفی سوچ اور کمزور یقین جنم لیتے ہیں اور اس کے بر عکس زندگی کے خوشگواریاں ایں اور کامیاب تجربات اور چھتے احساسات پیدا کرتے ہیں جو یقین سوچ اور طاقتور یقین کی بنیاد بنتے ہیں۔ بلاشبہ کسی بھی تبدیلی کے لیے یقین بنیادی کھنچی ہے۔

میں جتنا لوگوں کو بھی بتانا چاہتا ہوں کیونکہ میں ذاتی کامیاب تحریبات کے بعد پر امید ہوں کہ آپ بھی اپنی سوچ کی سہمت درست کر کے نہ صرف ذپریشن سے چھٹکارا حاصل کر سکیں گے بلکہ اس کے بعد آپ کامیاب رزمندی بھی بہتر ہو جائیں گا۔ جب تک آپ اپنی سوچ کی سچی سہمت مقرر نہیں کر پاتے جب تک بہتر ہونے کے کوئی چانس نہیں ہیں۔

میں نے اپنی پریکش کے دوران ان لوگوں کے بارے میں بڑا خاص مشاہدہ کیا ہے جنہوں نے کسی نہ کسی جذبہ اتی، جنکے کے بعد اپنی زندگیاں جاہدہ بردا کر لیں۔ ان میں سے اکثر لوگ جزول پریکشتر کے پاس چلے گئے اور اپنے مسئلہ کو جسمانی سرخ بختنے ہوئے اس کا علاج کرواتے رہے اور کم ملum لوگ نام نہاد عالمیوں فقیروں یا بیرون کے پاس چکر لگاتے رہے اور وہ بھی بڑی طرح ناکام ہو گئے جبکہ جزول پریکشتر، اعلیٰ ایسا ہو سے مغلوبین کے پاس جانے والے افراد لبا عرصہ تک ادویات استعمال کرنے کے بعد کسی حد تک سخت یا ب قدر ہوئے مگر ان کی ادویات کے کئی مضرات بھی ان کی محنت پر دنما ہوئے۔ اگر یہ لوگ شدت سوچ اور یقین کامل کی قوت کو بھی ساتھ استعمال کرتے تو جلد اور مستقل سخت یا ب ہو جاتے اور مشرمنی اڑات سے بھی بچ جاتے۔

میں نے اپنی پریکش کے دوران بے شمار لوگوں کے کامیابی سے فضیلتی مسائل این ایل پی کے ذریعے حل کئے ہیں اور ان کو ثابت سوچ کے اہم از کی تربیت دے کر معمول کی زندگی پر کرنے کی راہ دکھائی ہے۔ لبذا میں این ایل پی کے ایسے سورث طریقوں سے عام لوگوں کو آگاہ کرنا ضروری سمجھتا ہوں تاکہ وہ بھی ذپریشن اور فضیلتی سائل کو خود حل کر سکیں۔ مجھے امید ہے کہ اس کتاب کے اگلے یو اب میں دینے گے طریقوں کے مطابق عمل کر کے نہ صرف فضیلتی مسائل کے عمل اور ذپریشن سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے بلکہ زندگی میں کامیابی حاصل کرنا بھی آسان ہو جائیگا۔

ڈاکٹر جاوید صائم

اس مرغ سے شفایا پکے تھے میری از بر دست حوصلہ فراہمی کی اور میں نے یہ نیطلہ کر لیا کہ اگر وہ نمیک ہو سکتے تو میں بھی تند رست ہو سکتا ہوں جس کے بعد میں نے سہت باندھ لی اور ذہن میں خود کو تند رست تصور کرنا شروع کر دیا اور ساتھ ساتھ اپنی سوچ کو بھی ثبت کر لیا کہ میں جلد نمیک ہو جاؤ ٹھا جس کے زبر دست تنازع ساختے آتے۔

دوسراء چھپا تھے اپنے بیٹے کی وفات پر لگا۔ شادی کے پچھے مرصد بعد الشد تعالیٰ نے چاند سا پہنچا عطا کیا گھر میں بھر پور خوشیاں منالی گئیں میکن پچھے مرصد کے بعد وہ بیمار ہو گیا اس کو ہسپتال داخل کر دیا گیاں چند دن بیرون میں وہ بیکس اور اس چھوڑ کر خانقاہِ حقیقی سے جالا۔ تیرہ مریں پہلے مجھے تیرہ چھپا تھا جب میں ذیا بیٹس کے مرغ میں جلتا ہوا۔ روشن کے میدن پہلی نیمیت میں حملوم ہوا شوگر کا مرغ ہے جس کی وجہ سے شدید ذپریشن کا حملہ ہوا کہ یہ تو نمیک ہونے والا مرغ ہے اور مجھے پوری زندگی اس مرغ کے ساتھ ہی گزرا ہا ہو گی جیسے جلد ہی میں نے ان بارے احساسات پر تابو پالا جس کے بعد میری زندگی پر سکون ہو گئی۔

چون قادچا انجائی جعلیں قدم کا تھا۔ میرا اس سے چونا اور تو جوان بھائی بلڈ کینسر میں جلتا ہو گیا اور وہ چار سال تک کینسر سے جگ کرتا ہا جیکن آخرا کار میں غمزدہ چھوڑ کر اس غافلی دنیا سے رخصت ہو گیا اس کی موت کا مظہر آج بھی میری آنکھوں کے سامنے بالکل واضح ہے۔

ذپریشن پیدا کرنے والے ان تمام مسائل سے جبر آزمائونے کے لیے خوش قسمی سے اللہ تعالیٰ نے مجھے یقین کامل کی نبوت عطا کی جس کی بدولت میں نے ان تمام معاملات کا حوصلہ اور سہت سے مقابلہ کیا۔ سوال ہے کہ یقین کامل ہے کیا؟ یہ سوچ کا ثابت ہنا اور قائم رکھنا ہوتا ہے۔ آج جب میں پیچھے مزکر کیجا ہوں تو مجھے اس فارمولے کی بڑی واضح سمجھ آتی ہے جس کی بدولت میری زندگی آج بھی پر سکون ہے۔ پڑھنے کا ذپریشن

سیکشن اول

کتاب کے اس حصہ میں این ایل پی کا تعارف ہے
تاریخی پس منظر اور طریقہ کارکی تفصیل بتائی گئی ہے۔

ہر جو

لئے عالمیہ کی نیزتی دیا جائے ہے

بَاب ۱

ایں ایل پی کا تعارف

نیورولوگیک پر ڈرامگ مختصر اے این ایل پی بھی کہتے ہیں۔ نیروزیم
سے نیکو سک زبان سے متعلق ہے اور پر ڈرامگ کا مطلب کسی حکمت عملی یا طریقے کار
کا اپنا یاد چانہ ہے۔ یہ ایک ایسا سائنسی علم ہے کہ جس کا آغاز آپ کی شخصیت سے ہوتا
ہے اور اختتام بھی آپ پر ہی ہوتا ہے۔ یہ ہماری زندگی کے واقعات اور تجربات کا
احاطہ کرتا ہے اور اس امر کا مطالعہ بھی ہے کہ ہماری لفظی اور غیر لفظی
زبان (تصورات) ہمارے زریں سیم کو متاثر کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے اور کوئی بھی
人性 اپنی مرضی سے زریں سیم کو مطلوبہ تاریخ حاصل کرنے کے لیے این ایل پی کے
ذریعے پر ڈرام کر سکتا ہے۔ زندگی کی تمام خوفگوار اور خوفگوار یادوں کے بارے
میں سوچ کی ساخت انسان کے حواس خرد یکنا، سنا، چکنا، چھوٹا اور سونگھنا سے
مل کر تکھیل پاتی ہے۔ سوچ کے ان بیوادی اجزا کو تبدیل کرنے سے ہماری زندگی میں
تمایاں تبدیلیاں رونما ہو جاتی ہیں۔ سادہ اخلاق میں این ایل پی، وہی مختتوں اور زبان
کے ذریعے سوچ کے انداز کو بدلتے کے لیے اصول اور طریقے تھاتی ہے۔ یاد رکھیں
ہماری سوچ ہمارے ہر عمل پر اثر انداز ہوتی ہے لیکن آپ جو سوچتے ہیں وہی بننے

این ایل پی آپ کو یہ اصول اور طریقے بھی بتائی ہے کہ آپ کو اپنا ذہن بہتر اور موثر انداز میں کس طرح استعمال کرہے تاکہ آپ اپنی زندگی میں ایسے شاندار نتائج حاصل کر سکیں جن کی آپ شدید خواہش رکھتے ہیں۔ یہ در حاضر کی زبردست موثر نیکنا لوگی ہے جسے استعمال کر کے آپ یہی آسمانی سے اور بہت ہی جلد مطلوب نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

این ایل پی کا تاریخی پس منظر

این ایل پی کا آغاز 1970ء کی دہائی میں ہوا تھا اس کی بنیاد جان گر انڈر اور رچڈ ڈینڈلرنے کی تھی۔ جان گر انڈر دنیا کے نامور زبان دانوں میں سے ایک ہے اور رچڈ ڈینڈلر ایک ریاضی دان و کمپیوٹر اور گنائٹ تھریالی کامابر ہے۔ انہوں نے دنیا کے ان کامیاب تھریپٹ کا مطالعہ لیا جنہوں نے تھریان کی نتائج پیدا کیے۔ یہ تھریپٹ فرن پرول ہو گئا۔ تھریالی کا بانی، در جینا سلمجہر نیلی تھریالی کی بانی اور ملنن ایچ ای کسن دنیا کے مشہور ترین گنجیکل پڑا نام کے بانی تھے۔ ان تین معروف ماہرین کے سونپنے اور عمل کرنے کے انداز کو اپنے سامنے رکھتے ہوئے بنڈل اور گر انڈر نے اپنے طریقے اسلوب بنانے شروع کر دیئے اور لوگوں کو ان کی تعلیم بھی دیتے گئے۔ ان دونوں ٹکنیس افراد نے انسان کی سوچ میں تبدیلی پیدا کرنے کے طاقت اور موثر طریقوں کا جامع مجموعہ ترتیب دیا جس کو این ایل پی کے نام سے جاتا جاتا ہے۔ ان لوگوں نے این ایل پی کی بنیاد اس مفروضہ پر کھلی تھی کہ

”زندگی اور ذہن عملی نظام ہیں“

زندگی کے تمام واقعات اور تجربات کو تخلیقاً کرنے کے لیے ہم اپنی حیات کو ہر یاد کے لیے ایک خاص ترتیب کے ساتھ یادداشت میں رکھتے ہیں، ان کی ترتیب کو اگر بدل دیا جائے تو واقع کے احساسات بھی تبدیل ہو جاتے ہیں۔ اس طرح ہم زندگی کے تلخ واقعات کے احساسات کو تبدیل کر دیتے ہیں اور ناکامی کو کامیابی میں بدل دیتے ہیں۔

درحقیقت سوچ، ہمارے تصورات، آوازوں اور احساسات کا آئیزہ ہوتی ہے۔ خاص طور پر احساسات ہماری شخصیت کی تخلیق میں سب سے زیادہ ہم کردار دا کرتے ہیں۔ یہاں سوال پیدا ہوتا ہے کہ یہ احساسات ہیں کیا؟ جب آپ یہ کہتے ہیں کہ کھانے کا بہت مزہ آیا ہے، کیا آپ یہ مزہ کسی کو دکھانے کیے ہیں؟ جب آپ یہ بہت خوش ہوں کیا آپ یہ خوشی کسی کو دکھانے کیے ہیں؟ میں بہت غلکن ہوں کیا یہم کسی کو دکھانے کیے ہیں؟ یعنی آپ یہ سب کچھ کہیں دکھانے بلکہ جسم میں محسوس کرتے ہیں۔ بعض لوگ خوشی کے موقع پر اپنے جسم میں سکون، انہنکو، بالکلپن، جسمی، محسوس کرتے ہیں اور اس کے بر عکس تمی اور پریشانی کے موقع پر بے چینی، گری، دل کی دھڑکن تیز ہو جاتا، ساسن کی رفتار تیز ہو جاتا، آنسو بہنا، لکھوں پر دباؤ محسوس کرنا اور کچھی طاری ہونا وغیرہ۔ درحقیقت یہ احساسات ہی ہیں جو ہماری سوچ پر اثر انداز ہو کر سائل پیدا کر دیتے ہیں۔ زندگی کی ناخوشگاریاں ایں اور ناکام تجربات ہر سے احساسات پیدا کر دیتے ہیں جن سے مخفی سوچ اور کمزور یقین جنم لیتے ہیں اور اس کے بر عکس زندگی کے خوشگواریاں ایں اور کامیاب تجربات اسچے احساسات پیدا کرتے ہیں جو یقین سوچ اور طاقتور یقین کی بنیاد بنتے ہیں۔ بلاشبہ کسی تبدیلی کے لیے یقین بنیادی کھنچی ہے۔

ہے کہ ایک فرد کو گھر سے دفتر پہنچتا ہے۔ گھر سے باہر نکل کر اسے معلوم ہوتا ہے کہ وہ جس راستے سے عام طور پر دفتر جاتا ہے وہ راستہ کی وجہ سے بند ہے۔ اس روز وہ فرد کوئی تبادل راستہ اختیار کر کے بروقت دفتر پہنچ جاتا ہے حالانکہ یہ راستہ طویل اور تنکیف وہ تھا مگر دفتر پہنچنے کا مقصد حاصل کرنے کے لیے اس نے طویل اور تنکیف وہ راستہ اختیار کر کے تھا۔ تکمیل کا اسکے مزاج میں ٹکے ہے۔ اسی طرح کسی شخص کا نظامِ خصم خراب ہو تو اس کو درست کرنے کے لیے وہ اپنے کھانے پینے کی عادات کو غایبی طور پر تبدیل کر لیتا ہے۔ اس پلکھار رویہ کی وجہ سے وہ اپنا مقصد حاصل کر لیتا ہے اس کے بعد اور وہ پلکھار رویہ نہ پاناتا تو اس کا نظامِ خصم اس قدر جلدیکر نہ ہوتا بلکہ عین ممکن ہے کہ پہلے سے بھی زیادہ خراب ہو جاتا۔ این ایں میں کہتے ہیں کہ جب تک آپ مطلوبہ مقصد حاصل نہیں کر لیتے جب تک مسئلہ اپنے رویے میں تبدیلیاں لاتے جائیں۔

فرصت اور ایمن

حقیقت یہ ہے کہ زندگی اور جسم ایک نظام کے دو حصے ہیں۔ جو ایک درست پر اثر انداز ہوتے ہیں ہمارے خیالات کا اثر جسم پر ہوتا ہے اور جسم میں پیدا ہونے والے احساسات پھر ہماری سوچ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ مخفی خیالات کی صورت میں ہاکاہی اور سخت کے سائل پیدا ہو جاتے ہیں جبکہ ان دونوں کے مل کر کام کرنے سے اچھی صحت اور کامیابی ملتی ہے۔

ذہن کے مختلف حصوں کے درمیان تعلقات قائم کرنا اگر چہ ذہن کے مختلف حصے نہیں ہوتے مگر یہاں مراد ہے کہ ایک ہی وقت میں دو طاقتور خیالات کا موجود ہونا۔ مثال کے طور پر ایک نوجوان اپنی قلم کے حصوں کے لیے یہ رون ملک جانا چاہتا ہے مگر اس کے ساتھ ہی اس کو یہ خیال آتا ہے کہ اسے اپنے والد کے کاروبار میں بھی ہاتھ بنتا چاہیے۔ یوں اس کا ذہن دو حصوں میں تقسیم ہو جاتا ہے اور وہ ایک کشش کا شکار ہو جاتا ہے، جس پر اگر قابو نہ پا جائے تو کمی افسوسی اور جسمانی سائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ ایسے موقع پر بھرپور تعلقات قائم کرنے کا مطلب ہے کہ لکھنچ پیدا کئے بغیر پر بخون رجھے ہوئے اپنے ذہن کے دونوں حصوں سے اس طرح گھنٹکو کر کے منسلک کو حل کر لیں جیسے دو افراد آپس میں بیٹھ کر گھنٹکو کرتے ہیں۔

رویے میں ٹکے Behavioral Flexibility

عام زندگی میں کوئی شخص اگر کوئی مقصد حاصل کرنے کے لیے کوئی عمل کرتا ہے اور اس عمل سے مطلوبہ نتائج حاصل نہیں ہوتے تو وہ شخص اس کا تبادل دوسرا عمل شروع کرتا ہے اور اس کے بعد تیسرا عمل کرتا ہے۔ حتیٰ کہ وہ اپنا مقصد حاصل کر لیا ہے۔ این ایں پی میں اسے رویے میں ٹکے کا نام دیا جاتا ہے۔ اس کی مثال اس طرح سے بھی

کرتا ہے لوگ اس کی بہت تعریف کرتے ہیں تھجہ اس شخص کا حوصلہ بڑھ جاتا ہے لیکن اگر اس کا احساس اس کے برعکس ہو جائے تو اس کا حوصلہ پست ہو جائیگا۔

ایک روپ یا اگر متان ٹھیک پیدا نہیں کرتا تو اس وقت تک روپیے بدلتے رہیں جب تک مطلوبہ متان ٹھیک نہیں مل جاتے کسی بھی پاسیکار اور مختبوط چیز کی اہم خوبی اس کی چک دکب ہوتی ہے۔ اسی طرح کسی شخص کا چک دار روپیہ اس کی کامیابی کی بھی ہوتا ہے۔ کوئی خاص منزل حاصل کرنے کے لیے بعض اوقات ایک روپیہ متان ٹھیک پیدا کر سکتا بلکہ وقت کے ساتھ ساتھ روپیے میں تبدیلی لانا بہت ضروری ہو جاتا ہے۔ یہ ایسے ہی ہے کہ ایک شخص لاہور سے اسلام آباد جلد از جلد پہنچتا چاہتا ہے۔ اس کے لیے اس کے پاس کی راستے میں خلا بذریعہ ہوائی چہاز، بذریعہ فرین، بذریعہ میں، اور بذریعہ کار، مٹاہر ہے کہ جلد از جلد پہنچ کے لیے ہوائی چہاز ہی استعمال کرنا چاہیے اور وہ شخص بھی سمجھی راستہ اختیار کرنا چاہتا ہے مگر موسم کی خرابی کی وجہ سے چہازوں کی آدمورفت مغلul ہو چکی ہے۔ ایسے میں اس کو بذریعہ فرین چلے جانا چاہیے۔ اگر وہ اپنے روپیے میں چک نہیں دکھاتا تو یقیناً نقصان اٹھائے گا۔ فرین سے جانے میں اسے کچھ تاخیر تو ہو سکتی ہے مگر منزل پر پہنچنے کے امکانات زیادہ روشن ہیں۔

نقشہ گھر نہیں ہوتا

اپنے اور گرد نظر دوزا نہیں ایسی کمی مٹالیں نظر آ جائیں گی کہ کوئی فردا پہنچے آپ کو دیکھا کا قابل ترین شخص سمجھ رہا ہوتا ہے حالانکہ وہ ایسا نہیں ہوتا۔ حقیقت یہ ہے کہ محدود

دوبارہ ذہن کو مزید گھبراہٹ اور خوف پیدا کرنے کا پیغام پہنچاتے ہیں۔ ان پیغامات کو وصول کرنے کے بعد فرد کی پریشانی گھبراہٹ اور دل کی وحش کن میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے جوں ذہن، جسم پر اثر انداز ہوتا ہے۔ جیسے جیسے ذہن بری تصویریں ملتا ہے ویسے ویسے مزید برے احساسات جسم میں جنم لیتے ہیں۔ اس طرح ذہن اور جسم دونوں یونٹ ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتے ہیں ایسی صورت حال میں دانتہ طور پر اگر این ایل پی کے ذریعے ایک یونٹ کو تبدیل کر دیا جائے تو دوسری از خود تبدیل ہو جاتا ہے۔

انسان کا آفاتی نظام سے الگ ہونا ممکن نہیں

اس بات میں مجھ نہیں کہ انسان اس آفاتی نظام کا ایک حصہ ہے بلکہ اس کو اس نظام سے الگ نہیں کیا جاسکتا بلکہ اس نظام کے اندر ہی اس کو اپنے لیے کوئی جگہ نہ ہے کامیاب اور تدرست ہونا ہے۔ یاد گھیں تمام آفاتی نظام خود کار ہیں اور قدرتی طور پر متوافق رہنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

کوئی ناکامی نہیں ہوتی بلکہ باز گیری ہوتی ہے

کسی روپیے کے نتیجے میں بڑھنے پہلوں کی قوت جو کسی حسی اطلاع کے بعد اس روپیے کو مزید توہا کرے یا بدل ڈالے جسے باز گیری کہتے ہیں۔ باز گیری کی مثال اس طرح ہے کہ شمن سے کسی تواریخ میں کوئی مزید ریخانہ کرنے کے لیے واپس اسی شمن میں ڈال دیا جائے اور وہ پہلے سے بہتر ہو کر باہر آئے مٹا۔ ایک شخص پہلی بار اٹھ پر تقریر

ہر شخص کے وہی نقوش منفرد ہوتے ہیں

جیسا کہ پہلے بتاچے ہیں کہ ہر شخص اپنے فہم کے مطابق اپنی یادداشت میں وہی نقوش تکمیل کرتا ہے۔ یہاں پر اس بات کی بھی وضاحت کرنی ضروری کہ جبکہ ہر شخص اپنی بھجے کے مطابق وہی نقوش بناتا ہے تو یہ کیسے ملک ہے کہ وہ کسی دوسرے کے نقوش کے ساتھ مطابقت رکھتے ہوں کیونکہ ہر شخص کسی صورتحال کو اپنے منفرد الماز میں اپنی یادداشت میں محفوظ کرتا ہے۔ جو اس کے لیے یہ ہوتا ہے۔ لہذا کسی فرد کے یہ نقوش کسی دوسرے شخص کے لیے ویسے اہم یا پچھلے تحقیقت پر منسٹریں ہو سکتے اس طرح ہر شخص کے وہی نقوش منفرد ہوتے ہیں۔ بعض اوقات لوگوں کے آہم کے اختلافات کی بڑی وجہ یہ پہلو بھی ہوتی ہے جس کو زیدہ اہم سمجھ رہا ہوتا ہے کہ کسے نزد یہکہ وہ انتہائی غیر اہم ہوتی ہے۔ جب زید کو بکر کے نظریات کا علم ہوتا ہے تو وہ اس پر دلبرداریت ہو جاتا ہے۔ اور ان کے آہم کے تعلقات خراب ہو جاتے ہیں۔

ذہن کو انتخاب کا موقع دیا جائے تو ہمیشہ بہترین کا ہی انتخاب کرتا ہے اکثر لوگوں کو یہ بات کرتے ہوئے سنا ہو گا کہ فلاں شخص نے بری چیز کا انتخاب کیا حالانکہ اس کے پاس بہت اچھا موقع تھا۔ ویکھنے والے جب یہ رائے دے رہے ہوتے ہیں تو وہ غلط نہیں کہہ رہے ہوتے ہیں مگر جس شخص کے ہارے میں وہ اپنی رائے دے رہے ہوتے ہیں دراصل اس کے اور ان کے وہی نقوش منفرد ہوتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ نظری طور پر انسانی ذہن کی یہ خوبی ہے کہ کسی بھی صورتحال میں وہ تمام ممکنہ احکامات میں سے بہترین کا ہی انتخاب کرتا ہے، جس وقت وہ فیصلہ کر رہا ہوتا

معلومات ہونے کی وجہ سے انسان کسی بھی معاملے کی بھائی اور حقیقت جانتے ہے تاکہ ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انسانی ذہن میں ایک خاص سوچ چکی ہوتی ہے اسی کو منظر رکھتے ہوئے وہ اردو گرد کے ماحول کو دیکھتا ہے۔ سمجھتا ہے اور عمل بھی کرتا ہے۔ این ایل پر میں سکی چیزیں خود لکھنے کا نقوش کھلاستے ہیں جو ہمارے رویوں کا تھیں کرتے ہیں اور ان کو کوئی سمجھی دیتے ہیں۔ یہی نقوش ہمیں طاثر یا کمزور ہوادیتے ہیں۔ ایک گھر کا نقوش کسی شخص کو گھر کی تحریر میں رہنمائی تو ضرور کرتا ہے مگر اس کی حسب خواہش تکمیل فراہم نہیں کرتا وہ شخص جب نقصے کی مدد سے گھر تحریر کرتا ہے تو اس کی دیواروں پر خوبصورت نقش و نثار فرش، بلکہ اسی کا کام فرم پھر دیگر آرائش کا سامان وغیرہ لگاتا ہے جس سے اس کو تکمیل ہلتی ہے۔ مگر کافر پر بنے نقصے جا رہتے ہیں تو اس سے یہ سب کچھ حاصل نہیں ہو گا۔ اسی طرح اگر وہ کافر پر بنے نقصے جا رہتے ہیں تو اس کا گھر نہیں جل جاتا لیکن یہ بات بھی اہم ہے کہ نقصہ نہیں ہو گا تو گھر بھی نہیں بن سکے گا۔ بالکل اسی طرح زندگی میں نہایاں تبدیلیاں لانا ہوں تو پہلے وہی نقوش کو تبدیل یا تکمیل کرنا پڑتا ہے۔

ہر شخص اپنے وہی نقوش کو ہی روکھل کرتا ہے صورت حال اچھی ہو یا بری اس کا اور اس کا ہر شخص پر کسی نہ کسی خاص انداز میں ہوتا ہے اور وہ اس کی فہم اور بھجے کے مطابق بھائی پر تھی ہوتا ہے۔ ان معلومات کو وہ اپنی یادداشت میں اسی انداز میں محفوظ کر لیتا ہے تاکہ مستقبل میں ان کو حوالے کے طور پر استعمال کر سکے۔ لہذا وہ ہمیشہ انہیں وہی نقوش پر روکھل کرتا رہتا ہے جب تک کہ وہ ان میں وہ انتہائی طور پر تبدیل نہیں کرتا۔

ایں ایں پنی میں یہ کہتے ہیں کہ اگر ایک شخص کوئی کام کر سکتا ہے تو سمجھی لوگ یہ کام کرنا سمجھ سکتے ہیں۔

ایک مرتبہ کیا گیا کام بار بار بھی کیا جاسکتا ہے

بہت سے لوگوں کو اپنی صلاحیت پر بھروسہ نہیں ہوتا۔ وہ اپنے آپ کو کم تر خیال کرتے رہتے ہیں۔ اسی وجہ سے ان کے اندر کمزوری تین ہیڈا ہو جاتا ہے۔ یوں ان کی کارکردگی پر بھی بہت براثر چلتا ہے۔ ایسے لوگ بعض اوقات پہلے سے کے ہوئے ایک کام کو دوبارہ کرتے ہوئے سمجھاتے ہیں اس کی مثال اس طرح ہے کہ ایک شخص کو زمین پر 3 فٹ چوڑے اور 15 فٹ بلے تختے پر چلنے کو کہا گیا تو آسانی سے چلنے لگا۔ بعد میں اسی تختے کو پانچ فٹ اونچے دوستوں پر رکھ دیا گیا اور اس شخص کو اس پر چلنے کو کہا گیا تو وہ اس پل پر بھی چلنے لگا لیکن جب اس تختے کو 30 فٹ اور پر رکھ کر اس پر چلنے کو کہا گیا تو اس نے انکار کر دیا۔ اسے یہ خوف تھا کہ وہ تختے کی جگہ کمالانکامہ اسی تختے پر وہ پہلو دو مرتبہ چل پکا تھا۔ مگر وہ ہم میں وہ تختے کی جگہ بندی کو لے آیا اور یہ بھی بھول گیا کہ وہ پہلے یہ کام کر چکا ہے جس کی وجہ سے اس کا یقین حزیر ہوا گیا۔ یاد رہے کہ این ایں پنی کا اصول ہے کہ اگر آپ ایک کام ایک بار کر سکتے ہیں تو اس کام کو بار بار بھی کر سکتے ہیں بشرطیکا اپنی ایسی ذائقہ اور سوچ کے انداز کو قائم رکھیں۔

ایک سے وہ بہتر ہوتے ہیں

اس کی مثال اس طرح ہے کہ آپ کسی دکان پر سوت خریدنے کے لیے جاتے ہیں۔ دکاندار آپ کو ایک ہی سوت دکھاتا ہے آپ اسے کہتے ہیں کہ اور وہ اپنی بھی

ہے بالکل درست کرتا ہے لیکن بعضیں جب حالات میں کوئی تبدیلی پیدا ہوتی ہے تو اس کا وہ فیصلہ غالباً نظر آنے لگتا ہے لیکن جب کسی بھی صورتحال میں فروکے پاس انتخاب کرنے کے لیے زیادہ امکانات ہوں تو صورت حال گھبیر نہیں ہوتی بلکہ مسئلہ جلد حل ہو جاتا ہے۔ ہمارا ذہن ہمیشہ بہترین کامی انتخاب کرتا ہے۔

کوئی کام اگر ایک شخص کر سکتا ہے تو وہ کام کرنا ہر شخص سمجھ سکتا ہے تم گاڑی خود کوں نہیں چلاتی؟ ”رضیہ نسے سیرا سے سوال کیا؟ میں نے تمہیں پہلے بھی بتایا تھا“ ”رضیہ“ کے یہ سیرے لمبی کاروگ نہیں ہے میں گاڑی نہیں چلا سکتی، سیرا نے کہا۔

رضیہ اور سیرا کا یہ مکالمہ ہمارے معاشرے میں اس قدر عام ہے کہ اکثر لوگ اس کو معمول کی بات سمجھتے ہیں حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ اس دنیا میں ایسا کوئی بھی کام نہیں ہے جسے سمجھا جاسکتا ہو۔ ہاں یہ ضرور ہوتا ہے کہ جملی مرتبہ کسی کام کو کرنا کسی کے لیے آسان ہوتا ہے اور کسی کے لیے مشکل لیکن تاکہن کبھی بھی نہیں ہوتا۔ جب کوئی شخص اس کام کو ایک مرتبہ کر لیتا ہے تو وہرے لوگ اس کو لٹل کر کے آسانی سے سمجھ لیتے ہیں۔ ہم اپنے اور گرفتار دنیا میں تو ایسے بہت سے کام نظر آ جاتے ہیں جو پہلے کرنے بہت مشکل تھے مگر اب ان کو کرنا قطعاً مشکل نہیں۔ آج جھوٹے چھوٹے بچے کپیور پر کام کرتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ مگر چند سال پہلے جب کپیور اس قدر عام نہیں تھا تو بہت بڑے اور بہت زیادہ بڑے لکھنے والوں ہی کپیور چلاتے نظر آتے تھے لیکن آج بھی کوئی اچھے خاصے پڑھنے لکھنے والوں یہ کہنے نظر آتے ہیں کہ وہ کپیور چلانا نہیں جانتے کیونکہ یہ ایک مشکل کام ہے۔ کپیور چلانا اگر مشکل کام ہوتا تو پھر جھوٹے چھوٹے بچے کیوں کپیور اس کو چلا پاتے۔

عام لوگوں کی نظر سے او جمل اسی رہتے ہیں۔ واضح رہے کہ سُرگھٹ کا ذکر محض مثال کے طور پر کیا گیا ہے لیکن اگر ان شہت مقاصد کو کسی اور طریقہ سے پورا کر دیا جائے تو فرد کا روایہ بدل جائیگا۔

زندگی میں حمارے ایسے بے شمار روئے ہوتے ہیں جو خنی ہونے کے باوجود شبت پہلو بھی رکھتے ہیں لیکن بدھتی سے ہم ان سے بہرہ درپنگی ہوتے۔ این ایلپی میں کہتے ہیں کہ اگر کسی مختی رہیے کہ ان شبت پہلوؤں کو بھی ظاہر کر دیا جائے تو زندگی میں روپوں کے اندر نہ مایاں تبدیلیاں لائی جاسکتی ہیں۔

دکھائیں وہ کہتا ہے کہ بس بھی ایک ہے۔ تو آپ فریلنڈر محسوس کریں گے۔ ہو سکتا ہے اس دکان کو چھوڑ کر دوسری دکان پر چلے جائیں گے۔ دوسری دکان پر دکاندار آپ کو صرف دوست دکھاتا ہے اور آپ قدرے اچھا محسوس کرتے ہیں۔ یہاں پر آپ سکھیں کا فیکر ہو جائیں گے اور آپ اگلی دکان پر چلے جائیں گے جہاں پر لا تعداد رائجی دستیاب ہوتی ہے۔ یہاں آپ خود کو زیادہ پر سکون محسوس کریں گے۔ بے شک آپ پہلی دکان والا سوٹ ہی کیوں نہ خریدیں۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ آپ کے پاس جتنی زیادہ چوائیں موجود ہوں گی آپ اتنا ہی پر سکون ہوں گے۔ ہر خیالوار واقعات کو تبدیل کرنے کے لیے این ایلپی میں ان واقعات کے دیگر پہلوؤں کو بھی عیاز کیا جاتا ہے تاکہ فرد کے سامنے زیادہ چوائیں مہیا کیجئے جائیں اور وہ اپنے نتوش کو بہتر طریقہ سے تبدیل کر سکے۔

ہر رویے کے پیچے مقاصد شبت ہوتے ہیں

کسی کا رویہ بظاہر خواہ کتنا ہی برا کیوں نہ ہو کسی نہ کسی موقع پر اس فرد کے حوالے سے جہاں پر عمل کر رہا ہو کچھ شبت مقاصد ضرور ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر نہ کرنا بلاشبہ غلط روئی ہے گرنٹ کرنے والے کا موقف ہوتا ہے کہ اس طرح کرنے سے اس کو سکون ملتا ہے۔ اس کی بے جتنی ختم ہو جاتی ہے یا اس کو گہری نیندا آ جاتی ہے یا اس پر احساسات سے چھکارا حاصل کر لیتا ہے۔ اسی طرح ایک سُرگھٹ نوش کہتا ہے کہ سُرگھٹ اس کے لیے بہت ضروری ہے کیونکہ یہ قبضہ کشا ہے۔ اس کی کارکردگی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ پریشانی کے عالم میں سکون فراہم کرنا ہے وغیرہ وغیرہ۔ جب متذکرہ بالا مفرد نئی ہر رویے کے پیچے شبت مقاصد ہی ہوتے ہیں، "کو سامنے رکھتے ہیں تو یقیناً شبت مقاصد سامنے آ جاتے ہیں حالانکہ یہ شبت مقاصد عام حالات میں

سوچ کی نسبت ادویات پر زیادہ بھروسہ کرنے کو ابھیت دیتے ہیں جبکہ ادویات صرف بیماریوں کے حلقوں وضاحت کرتی ہیں تاکہ صحت کا گول تھیں کرنے میں مدد کرنی ہیں لہذا تدرست ہونے کے لیے پہلے گول کا تھیں کرنا ہی جلد صحت مدد ہونے کے تراوٹ ہوتا ہے۔ این ایل پی میں کہتے ہیں کہ جب تک آپ کا کوئی واضح مقصد نہیں ہوتا تو تک آپ حاصل ہی نہیں کر سکتے۔ ذپرینش اور نفسیاتی امراض سے پچکار پانے کے لیے سب سے پہلے آپ کو واضح گول بنانا ہو گا۔

Rapport تعلقات

تعلقات کا مطلب ہے کہ ایک درسے کے درمیان معلومات کا تبادلہ کرنا۔ معلومات کا یہ تبادلہ دوستوں، بیوی، بچوں، فیملی کے ساتھ جم، اور ذہن کے درمیان، ذہن کے مختلف حصوں کے درمیان ہو سکتا ہے۔

یاد رکھیں بہترین تعلقات ہنا ہی ایک فن ہے اور ہر شخص یہ سکتا ہے۔ زندگی میں وہی لوگ کامیاب ہوئے جنہوں نے اپنے تعلقات ہنائے بلکہ زندگی میں بہترین نتائج بھی پیدا کئے۔ ایک جامع تحقیق کے مطابق ہن لوگوں نے اپنے تعلقات ہنائے وہ نہ صرف زندگی میں کامیاب ہوئے بلکہ وہ یہاں بھی کم ہوئے اگر بھی ہو بھی جائیں تو بہت جلد تحریک ہو جاتے ہیں۔ عام طور پر ایسے لوگوں کے چہروں پر سکراہٹ ہوتی ہے اور وہ خوش و خرم افڑا ہتے ہیں۔

جسم اور ذہن کے درمیان اچھے تعلقات ہونا اچھی صحت کی نشانی ہوتی ہے۔ بظاہر یہ معلوم ہوتا ہے کہ جسم اور ذہن علیحدہ علیحدہ، کام سرا جماں دیتے ہیں لیکن

این ایل پی کے چار بنیادی ستون

کسی بھی فرد میں جسمانی، شخصی اور نفسیاتی تبدیلیاں لانے کے لیے این ایل پی کے چاروں بنیادی ستونوں کو بیک وقت استعمال کرنا چاہیے لہذا اورج ذیل ستونوں کو اچھی طرح سمجھنا اور اس پر عمل کرنا از حد ضروری ہے۔

- 1 ماحصل
- 2 تعلقات
- 3 رویہ میں چک
- 4 حیات

ما حاصل Outcome

اس کے لفظی معنی ہیں کوئی تیجہ، گول، مشن، مقصد جس کو حاصل کرنے کے لیے فرد شدید خواہش رکھتا ہو۔ یہ مستقبل میں ہونے والی ایک تصوراتی کیفیت ہوتی ہے جس میں فرد نے مستقبل قریب یا بعد میں کچھ نتائج حاصل کرنا ہوتے ہیں، جس کے لیے سوال یہ ہوتا ہے آپ حقیقت میں کیا چاہتے ہیں؟ کہاں جانا چاہتے ہیں؟ کیا بننا چاہتے ہیں؟ آپ کا مقصد جتنا زیادہ واضح ہو گا اتنا ہی اس کو حاصل کرنا آسان ہو گا۔

اس طرح کسی یہاری سے خفا حاصل کرنا بھی مقصد ہو سکتا ہے۔ عام طور پر لوگوں کے لیے برادرست خلاف کے بارے میں سچانا انجامی مشکل ہو جاتا ہے کیونکہ ہم

ہے کہ ایک فرد کو گھر سے دفتر پہنچتا ہے۔ گھر سے باہر نکل کر اسے معلوم ہوتا ہے کہ وہ جس راستے سے عام طور پر دفتر جاتا ہے وہ راستہ کی وجہ سے بند ہے۔ اس روز وہ فرد کوئی تبادل راستہ اختیار کر کے بروقت دفتر پہنچ جاتا ہے حالانکہ یہ راستہ طویل اور تنکیف وہ تھا مگر دفتر پہنچنے کا مقصد حاصل کرنے کے لیے اس نے طویل اور تنکیف وہ راستہ اختیار کر کے تھا۔ تکمیل کا اسکے مزاج میں ٹکے ہے۔ اسی طرح کسی شخص کا نظامِ خصم خراب ہو تو اس کو درست کرنے کے لیے وہ اپنے کھانے پینے کی عادات کو غایبی طور پر تبدیل کر لیتا ہے۔ اس پلکھار رویہ کی وجہ سے وہ اپنا مقصد حاصل کر لیتا ہے اس کے بعد اور وہ پلکھار رویہ نہ پاناتا تو اس کا نظامِ خصم اس قدر جلدیکر نہ ہوتا بلکہ عین ممکن ہے کہ پہلے سے بھی زیادہ خراب ہو جاتا۔ این ایں میں کہتے ہیں کہ جب تک آپ مطلوبہ مقصد حاصل نہیں کر لیتے جب تک مسئلہ اپنے رویے میں تبدیلیاں لاتے جائیں۔

فرصت اور ایمن

حقیقت یہ ہے کہ زندگی اور جسم ایک نظام کے دو حصے ہیں۔ جو ایک درست پر اثر انداز ہوتے ہیں ہمارے خیالات کا اثر جسم پر ہوتا ہے اور جسم میں پیدا ہونے والے احساسات پھر ہماری سوچ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ مخفی خیالات کی صورت میں ہاکاہی اور سخت کے سائل پیدا ہو جاتے ہیں جبکہ ان دونوں کے مل کر کام کرنے سے اچھی صحت اور کامیابی ملتی ہے۔

ذہن کے مختلف حصوں کے درمیان تعلقات قائم کرنا اگر چہ ذہن کے مختلف حصے نہیں ہوتے مگر یہاں مراد ہے کہ ایک ہی وقت میں دو طاقتور خیالات کا موجود ہونا۔ مثال کے طور پر ایک نوجوان اپنی قلم کے حصوں کے لیے یہ رون ملک جانا چاہتا ہے مگر اس کے ساتھ ہی اس کو یہ خیال آتا ہے کہ اسے اپنے والد کے کاروبار میں بھی ہاتھ بنتا چاہیے۔ یوں اس کا ذہن دو حصوں میں تقسیم ہو جاتا ہے اور وہ ایک کشش کا شکار ہو جاتا ہے، جس پر اگر قابو نہ پا جائے تو کمی افسوسی اور جسمانی سائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ ایسے موقع پر بھرپور تعلقات قائم کرنے کا مطلب ہے کہ لکھنچ پیدا کئے بغیر پر بخون رجھے ہوئے اپنے ذہن کے دونوں حصوں سے اس طرح گھنٹکو کر کے منسلک کو حل کر لیں جیسے دو افراد آپس میں بیٹھ کر گھنٹکو کرتے ہیں۔

رویے میں ٹکے Behavioral Flexibility

عام زندگی میں کوئی شخص اگر کوئی مقصد حاصل کرنے کے لیے کوئی عمل کرتا ہے اور اس عمل سے مطلوبہ نتائج حاصل نہیں ہوتے تو وہ شخص اس کا تبادل دوسرا عمل شروع کرتا ہے اور اس کے بعد تیسرا عمل کرتا ہے۔ حتیٰ کہ وہ اپنا مقصد حاصل کر لیا ہے۔ این ایں پی میں اسے رویے میں ٹکے کا نام دیا جاتا ہے۔ اس کی مثال اس طرح سے بھی

کرنی تھی اور یہ کیفیات براہ راست ہمارے روئے اور سخت پر اثر انداز ہوتی ہیں۔
کوئی شخص اپنی حیات کو جس قدر زیادہ بڑھاتا یا بہتر بناتا ہے اتنے ہی زیادہ اچھے نتائج
حاصل کر لیتا ہے۔ ایک نارل انسان میں پانچ بنیادی حیات پاکی جاتی ہیں ویکنا
ہشنا، سوگھنا، چکھنا، ہجھوس کرنا مگر این ایل پی میں کسی تبدیلی اور آموزش کے لیے صرف
تینی حیات بھری سکتی، اور احساسی کو زیادہ انتہیت حاصل ہے۔

بھری حس

یہ حس تمام حیات میں سب سے زیادہ اہم مقام رکھتی ہے بلکہ اس کو تمام
حیات کی ملکہ بھی کہا جاتا ہے کیونکہ اس کے ذریعے ہی کسی فرد کو سب سے زیادہ معلومات
حاصل ہوتی ہیں۔

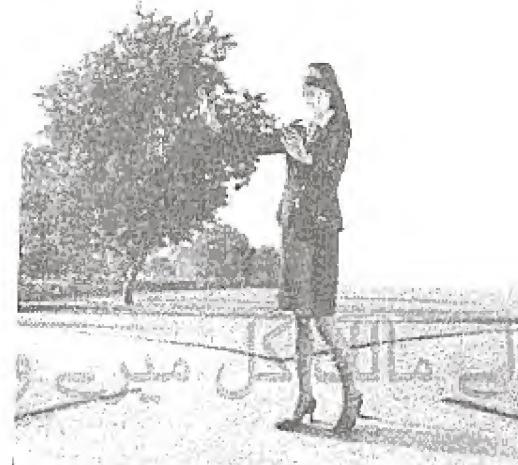
سمی حس

گرد وفاہ کے ماحول سے آگئی حاصل کرنے کے لیے دوسرا بڑا ذریعہ سمی
حس ہے۔ اس حس کی مدد سے کوئی شخص دیکھنے بغیر محسوسی ذریعے سے پہچان لیتا ہے۔
ایسا طرح سست اور فاسطے کا تھیں بھی دیکھنے بغیر اسی حس کی مدد سے ہی کیا جاسکتا ہے۔

احساسی حس

یہ حس کسی بھی جسمانی رد عمل کے لیے لکھنی کردار ادا کرتی ہے۔ این ایل پی
میں اچھنے اور سوچنے کی حیات کو احساسی حس ہی تصور کیا جاتا ہے۔

حیات



ہر شخص تمام تر معلومات اپنے حواس کے ذریعے ہی حاصل کرتا ہے اور ان
حسوں سے ہی انسان کو اپنے اور گرد کے ماحول کا اور اسکے ماحول کا اور اسکے ماحول کے تمام
تر تحریکات اور واقعات کے بارے میں معلومات کا تاثنا بانا اُن حیات کی آمیزش سے ہی
تکھیل پاتا ہے اور اسی ترتیب سے ہی ہماری یادداشت میں مستقبل میں استعمال کرنے
کے لیے محفوظ ہو جاتا ہے۔ ہماری کیفیات ان حیات اور جسم کی حرکات و مکانات سے مل

احسائی حس

سکون یا بے سکونی، بلکہ یا بھاری پن، گرم یا سرد، سست یا چھست ایں ایں لپی میں حیات کے ان چھوٹے نکلوں کو "ثانوی حیات" کہتے ہیں جن سے مل کر واقعات ہماری یادداشت میں محفوظ ہوتے ہیں۔ کسی واقعہ کو دوبارہ ذہن میں لانے کے لیے اندروںی طور پر انہیں حیات کو ای ترتیب سے استعمال کیا جاتا ہے۔ ان ثانوی حیات کا امتیازی فرق اس طرح ہے۔

ابھری ثانوی حیات کے چھوٹے حصے

تصویر

بکھری	یا	نکبا
روشن	یا	تاریک
رنگدار	یا	کالی اور سفید
تحرک	یا	ساکت
فناف	یا	وحندنی
فریم میں	یا	بیخ فریم کے
واضح	یا	نیرو واضح
ایک طرف سے	یا	تمن اطراف سے

جیسا کہ پہلے بتایا چاہکا ہے کہ ہماری زندگی کے تمام تجربات اور واقعات حیات کی آمیزش سے ہی تکمیل پاتے ہیں اور اسی ترتیب سے انسانی یادداشت میں متفقین میں استعمال کرنے لیے محفوظ ہو جاتے ہیں۔ ان حیات کو تم واطرخ سے استعمال کرتے ہیں۔

- ☆ اصل واقعیں سے گزرتے ہوئے یہ رونی طور پر استعمال کرتے ہیں۔
- ☆ اس واقعہ کو دوبارہ ذہن میں لانے کے لیے اندروںی طور پر استعمال کرتے ہیں جبکہ کوئی تصویباتی خاکہ تکمیل کرنے کے لیے بھی اندروںی طور پر استعمال کرتے ہیں۔

کسی واقعہ کو یادداشت میں محفوظ کرنے کے لیے یہ رونی طور پر حیات کا استعمال کرتے ہیں مثلاً کسی پارک میں یہ کرنے گے اس مظاہر کو اپنی آنکھوں سے دیکھتے ہیں اپنے کانوں سے آوازیں سنتے ہیں اور ہر کچھ جسمی کرتے ہیں۔

اس پارک کی سیر کو ذہن میں محفوظ کرنے کے عمل کا مشاہدہ کریں تو پتا چلتا ہے کہ اپنی حیات کو ہر یہ چھوٹے چھوٹے نکلوں میں استعمال کیا ہے۔

دیکھنے والی حس

پارک کی یہ تصویر یا یہ اینڈ وہ اسٹ یا لگن، بڑی یا چھوٹی قریب یا دور، واضح یا غیر واضح، روشن یا دم۔

سننے والی حس

یہاں پر سوچوادا و ازیر، لند ری آہستہ، دور یا قریب، هر ہم باختہ، درک کرنا مسلسل آنے والی، سرٹی یا بے سری

ست

دائیں	یا	پائیں
اپر	یا	بیچے
آگے	یا	بیچھے

رفتار

خیز	یا	ست
گونجدار	یا	بے آواز
الفااظ میں	یا	نہ سمجھ آئنے والی
سریلی	یا	بے شرمنی
زم	یا	خت
واضح	یا	غیر واضح
گذار	یا	زکر کر

ہم جو

احساسی ثانوی حیات کے چھوٹے حصے

دباو

کم	یا	زیادہ
----	----	-------

سطح

کھردہ	یا	لامم
زم	یا	خت

سائز

جرا	یا	چھوٹا
سوٹا	یا	بڑا

فاصلہ

دور	یا	قریب
دائیں	یا	پائیں
اپر	یا	بیچے
آگے	یا	بیچھے
گمراہی	یا	بلندی

شکل

خوبصورت یا بد صورت

سمیٰ ثانوی حیات کے چھوٹے حصے

فاصلہ

دور	یا	قریب
-----	----	------

3۔ میں کامیاب ہو جاؤ گا، اس جملے میں آپ کے ذہن میں بالکل غیر واضح، تو رہ کرنا اور چھوٹا تصور بتا ہے اور آپ کمکل طور پر "التعلق" والی حالت میں ہوتے ہیں اور انجامی کم تعداد میں نیوران استعمال ہوتے ہیں جس کے ساتھ احساسات بالکل نہیں ہوتے جن سے آپ حرکت ہو سکیں۔ اس مخفی سے ہمیں معلوم ہوا کہ چاری زہان کے پیچے ناکندگی کرنے والے کوئی تصورات اور احساسات ہوتے ہیں۔ زمانے کے لفاظ سے ان اندر ونی تصورات کو جوڑنے کا عمل زدہ سُسٹم کی اپنی صلاحیت پر ہوتا ہے۔ ماخی حال اور مستقبل کے جملوں کے ہمارے جسم پر مختلف اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ لبڈا ان جملوں کو تبدیل کر کے ہم کافی حد تک اپنی زندگی میں تبدیلیاں لاسکتے ہیں البتہ براہ راست تصویروں اور احساسات میں تبدیلی انانے سے ہماراں کو نتائج ملتے ہیں جس کے لیے این ایل پی کی عملی عکسیکوں کو سیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

این ایل پی کے ماهرین کہتے ہیں کہ الفاظ باعثہ گیکل اثرات رکھتے ہیں اور ان کو بار بار دہرانے سے زیادہ تعداد اور رقم اسے نیوران استعمال ہوتے ہیں جن سے خاص ہارمونز اور رطبیتیں پیدا ہوتی ہیں جو آپ کے زدہ سُسٹم پر اثر انداز ہوتی ہیں جن سے بندھات، احساسات اور اعتقادات متعلق ہوتے ہیں جو آپ کو عمل کرنے کے لیے بار کرتے ہیں جب آپ مسلسل مغلق الفاظ اور جملوں کو بار بار استعمال کرتے ہیں تو آپ کے جسم میں گھبراہت، بے جتنی چیزیں برے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں جو سوچ پر اثر انداز ہوتے ہیں اور پھر ذہن واپس جسم پر اثر انداز ہو کر مسائل میں شدت پیدا کرو جاتے ہے۔ آپ نہ ہی الفاظ اور جملوں کو تبدیل کرتے ہیں اور نہ ہی برے احساسات ختم ہوتے ہیں یہ نہ ختم ہونے والا سلسلہ چاری رہتا ہے اور دونوں ایک دائرے کی حلول

جب ہم ایک جملہ بولتے ہیں تو اس کے ساتھ زمانے کا تعقیل بھی ہوتا ہے اور زمانے کے حاب سے ہر جملے کو ذہن میں مختلف انداز میں رکھتے ہیں اور ذہن پر مختلف اثرات بھی مرتب ہوتے ہیں جو ہمارے زدہ سُسٹم کو کمی کام کے لیے حرکت یا غیر حرکت کر دیتے ہیں۔ مندرجہ ذیل جملوں کو استعمال کرتے ہوئے ایک ڈھنی مش کریں اور نوٹ کریں کہ ان کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

- 1۔ میں کامیابی حاصل کر چکا ہوں۔ (ماخی)
 - 2۔ مجھے کامیاب ہونا ہے۔ (حال)
 - 3۔ میں کامیاب ہو جاؤ گا۔ (مستقبل)
- ان جملوں میں مندرجہ ذیل خصوصیات ہو سکتی ہیں۔

1۔ میں کامیابی حاصل کر چکا ہوں۔ اس جملے کو دارا کرتے ہوئے آپ کے ذہن میں بہت بڑا، واضح، روشن، قریب اور نیا ایں "التعلق" والا تصور بتا ہے جو آپ کے اندر خود اعتمادی والے احساسات پیدا کرتا ہے اور آپ کو کامیابی کے لیے زبردست جوش بھیجا کرتا ہے۔ ٹانوی حیات کو اس انداز میں استعمال کرنے سے تعداد اور رقم اسے لفاظ سے بہت زیادہ نیوران استعمال ہوتے ہیں جو فرد کے سزوں زدہ سُسٹم پر اثر انداز ہو کر اس کو کوئی کم دیتے ہیں۔

2۔ مجھے کامیاب ہونا ہے، اس جملے میں آپ کے ذہن میں واضح اور "التعلق" والا تصور بتا ہے جس کے ساتھ حرکت کرنے والے احساسات قدر کم ہوتے ہیں اور نیوران بھی کم استعمال ہوتے ہیں۔

روزمرہ مسائل حل کرنے کے لیے ایک سمجھی کی حیثیت رکھتی ہے۔ اگر اس بات پر غور کیا جائے کہ انسان کی شخصیت واقعی ہے اور مسائل سمجھی واقعی ہیں اس کے باوجود ایک وقت میں وہ رے نتائج پیدا کرتا ہے اور دوسرے وقت میں بالکل بر عکس، یعنی اچھے نتائج پیدا کرتا ہے تو یہ چلتا ہے کہ اس مدارے عمل کے پیچے مختلف کیفیات کا رفرما ہوتی ہیں۔ کچھ کیفیات صلاحیت سے بھر پر ہوتی ہیں جیسے کہ خوشی، محبت، خوداعتمادی، کامیابی اور مضبوط ارادہ و غیرہ۔ اسی طرح کچھ مظاوح کر دینے والی کیفیات ہوتی ہیں جو خلاف، غم، مایوسی، پریشانی، پریشان اور بے سیکھی وغیرہ۔ انسانی زندگی میں در اصل کوئی بھی کام کرنے کا دار و دار صرف اور صرف اس کے نزدیک سُم کی صلاحیت پر ہی ہوتا ہے۔ این ایل نبی میں ان ثابت اور مسائل سے بھر پر کیفیات کے ذریعے مطلوب نتائج کے حصول کے لیے نزدیک سُم کو پر ڈرام کیا جاسکتا ہے۔

کیفیت کے اجزاء

کوئی بھی کیفیت اچھی یا بُری ہوانہ دو اجزاء سے ہیں اُن کو فہمنے ہے۔

1۔ حیات کا اندر وطنی استعمال

کوئی فرد جب رات کی تھانی میں بینچ کر اپنے آپ سے ہاتھ کرتا ہے، بتا ہے اور تصوراتی دنیا میں کھو جاتا ہے یا پھر رات کے وقت قدموں کی آہٹ سن کرڑا کو یا چور کیختا اور انہی قدموں کی آہٹ کو دن کے وقت سن کر کیا کہتا ہے؟ کیا تصور کرتا اور محسوس کرتا ہے؟ ان سب اچھی یا بُری کیفیات کا نظیرون حیات کے اندر وطنی استعمال سے ملکن ہوتا ہے۔

میں کام کرنا شروع کر دیتے ہیں اس طرح روزمرہ مسائل پڑھتے چلے جاتے ہیں فرمدی سوچتا ہے کہ ہذا ہر سے کوئی مسئلہ نہیں ہے اور نہ کوئی مرش تھیں ہوتا ہے این ایل نبی کا ایک اصول ہے ”ذہن اور جسم ایک نظام کے دو کل پر زے ہیں“ مثلاً آپ کہتے ہیں کہ میں تدرست اور سختن نہیں ہو سکتا میں یہ کام جیسی کر سکتا، یہ بہت مشکل ہے۔ اس طرح کے نتائج آپ کو عمل کرنے سے روک دیں گے اس کے بر عکس اگر آپ یہ کہتے ہیں کہ میں کر سکتا ہوں، یہ بالکل آسانا ہے تو آپ کے اندر عمل کرنے کے لیے قوت پیدا ہو جائیں۔ یا در ہے گھبیر مسائل اس وقت بیٹھ آتے ہیں جب آپ مسلسل منفی القاء اور جملوں کو بار بار دہراتے رہتے ہیں جس کے نتیجہ میں آپ ڈھنی اور جسمانی طور پر بیمار ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ واقعی زندگی کے حالات بدلا چاہتے ہیں، فضیلی مسائل کے حل اور ڈپریشن پر قابو پانے کے تھنی ہیں تو آج تھی دانستہ طور پر ثابت الفاظ کا استعمال شروع کر دیں۔

واقعی کیفیت کیا ہے؟

ہر انسان کی زندگی، خونگوار یا خونداک دو اقسام سے بھر پر ہوتی ہے جو اس پر مخالف اندماز سے اٹھ کرتے ہیں۔ جب کسی فرد کی زندگی میں کوئی خونداک یا خوشی والا واقعہ ہو رہا ہوتا ہے تو اس کے جسم کے غلبے اور ذہن میں تصویرات مخصوص مشکل اختیار کر لیتے ہیں۔ ان غلیبات اور تصویرات کے پاہی زندگی کے ایک حالت پیدا ہوتی ہے جسے کیفیت کہتے ہیں مثلاً خوف کی تصویرت میں گھبراہت، دل کی رہڑ کن کا بڑھ جانا، سانس پھول جانا، حواس باختہ ہو جانا، تندب، پریشانی، چس و چیش اور غیر فیصلہ کن حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے بر عکس خوشی کی کیفیت میں دل کی رہڑ کن اور سانس کی رفتار میں سکون اور بھیب سا بلکا پین محسوس ہوتا ہے۔ ایسی کیفیت زندگی میں کامیابی حاصل کرنے اور

ہارگی باری ایک ایک نقطاً خطاً میں اور ان کا جواب دیں۔

آپ کسی بھی خوشنوار یاد کے بارے میں سمجھیں، یہ حال واقعہ بھی ہو سکتا ہے اور بہت پرانا بھی لیکن ایک بات زہن نشین کر لیں کہ واقعہ کا اصل زندگی میں رونما ہوا ہے۔ آنکھیں بذرک بیچھے پر سکون ہو کر اس کے تحلق ہو چکے۔

سب سے پہلے اس واقعہ کا تصور لیں اور اسے زیادہ سے زیادہ روشن کرتے چلے جائیں۔ جوں جوں تصور میں چک دک پیدا ہوتی ہے، اس بات کا خیال رکھئے کہ آپ کی کیفیت کیسے بدلتی جاتی ہے پھر اس کے بعد میں چاہوں گا کہ آپ اپنی وہی تصور کو اپنے قریب تر لائیں، اب اسے روکیں اور اسے بڑا اور قریب تر کرنا، پہلے سے بھی زیادہ سے ساتھ یہ عمل کرتے ہیں تو کیا ہوتا ہے؟ واقعہ کی شدت تبدیل ہو جاتی ہے۔ ہے ہمیں بات؟ پہلے سے خوشنوار یاد کو زیادہ روشن ہو اور قریب تر کرنا، پہلے سے بھی زیادہ خوشنواریت کو جنم دھاتے ہے۔ یہ اندر ہی تصور یہ کہ انسان لفظ کو مزید بڑھاد جاتا ہے جس کے بعد زیادہ طاقت اور لفظ انگیز کیفیت آپ پر طاری ہو جاتی ہے۔ وہی خوشنوار یاد جس پر اب تک ہم کام کرتے رہے ہیں دوبارہ ذہن میں واہیں لا یعنی، اپنی یاد رداشت کو پہلے کی نسبت گرم تر، نرم تر اور زیادہ ہموار بنائے، کافنوں میں پڑتی آوازوں اور صوتوں کا والیوم بڑھاد جیجے۔ ان میں تسلسل اور موسمیت کی گہرائی پیدا کیجیے۔ اب دیکھئے اس مشاہدے کے بارے میں آپ کے محضات کو کیا ہوتا ہے؟

سب لوگوں کا در عمل ایک جیسا نہیں ہوتا مختلف لوگوں میں مختلف تاثرات اور احساسات ہوتے ہیں۔ آپ میں سے اکثر لوگوں نے محسوس کیا ہو گا کہ تصور کو روشن تر اور زیادہ بڑا اور اندر ہی تصور کو زیادہ گہرائی دی، اثر انگیز بنایا تو اس نے آپ کو زیادہ ثبت اور قوت بخش کیفیت دے دی۔ مشاورتی سیشنوں میں جب میں یہ مشق کرواتا ہوں تو

ہمارا ذہن کیسے کام کرتا ہے؟



ایک قلم ڈائریکٹر جس طرح اپنی فلم کو لکھنٹانے کے لیے اپنے کھرے کا زاویہ، رنگ و روشنیاں موسمی کا والیوم کیا زیادہ، تصور دل کے حرکت کرنے کی رفتار کو تبدیل کر کے اپنے تاثر سن پر اپنی پسندیدہ کیفیت طاری کر سکتا ہے۔ آپ بھی اس طرح خود پر اثر انداز ہونے والے زندگی کے کسی بھی واقعہ کا تاثر بدل سکتے ہیں۔

میں آپ کو تاتا ہوں کہ یہ کیسے ہوتا ہے۔ اس کے لیے یہ مشقیں کرنا بہت اہم ہے۔ اس لیے ان میں سے ہر ایک مٹھن کو بڑے غور سے پڑھنا ہو گا اور پھر کر، آگے مطالعہ کرنے سے پہلے اسے ملا کرنا ہو گا۔ کسی اور کی بھرا ہی میں یہ مشقیں کرنا بہتر ہو گا۔

دیتی ہیں۔

اپنی ابتدائی ناخوٹگواریا کو بچئے اور اسے پہلے سے چھوڑ کر دیجئے دیکھتے رہے کہ تصور کو چھوٹا کرنے سے کیا ہوتا ہے۔ اب اسے غیر مرغبوتر کر دیجئے اسے مدھم اور زندگا اور ناقابل دید بہادر بچئے۔ اب اسے خود سے دور کر دیجئے اتنی دور کہ جہاں سے یہ بخیل دکھائی دے اور آخر میں اس تصور کو ایک نقطہ میں تبدیل کر دیں پھر اس کو بالکل یہ غائب کر دیں۔ اس تصور کے غائب ہونے کے بعد آپ میں کیا تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں ان کو نوٹ کریں۔

انھیں تک آپ نے اپنی وہی تصوریوں پر کام کیا ہے اب یہاں پہنچ سمجھی جس پر آزمائی، ساعت میں پڑنی آوازوں کا والیوم کم کیجئے انہیں وہیا اور کمزور کر دیجئے اور ان کا تسلیل اور جوش ختم کر دیجئے ان کو نام بھاٹانے والی آوازوں میں تبدیل کر دیں اور ساتھ ساتھ تصوریوں کو شکستہ ساموس کیجئے۔ اس میں سے گزرنے کے بعد نوٹ کریں کہ آپ ناخوٹگواریا کے ساتھ کیا تھی ہے؟ اس کی ساری طاقت ختم ہو چکی ہو گئی بلکہ ہے کہ اس وجود ہی نہ رہے یا انجائی کمزور اور معمولی دکودروالا ہو جائے۔ آپ ماہی کے بہت تکفی وہ اقدامات اور تحریکات کا انتساب کر کے ہار کی باری ان کو اس طرح بے طاقت بنا سکتے ہیں، تحلیل اور کمزور کر سکتے ہیں اور عمل طور پر غائب بھی کر سکتے ہیں۔

میرے خیال میں ان تحریکات کے بعد آپ اپنی طرح بھج پکھ جو گئے کر این ایں پی کی تینکنالوگی کس طرح کام کرتی ہے اور تھنی طاثور ہے۔ چند لمحوں میں آپ نے ایک ثبت احساس لیا، اسے طاقتو اور زیادہ قوت بخش بناؤ لالا۔ آپ نے خود پر طاری طاقتو اور مخفی تصور کو لیا اس کی قوت کو بھی ایک ہی جھکٹے میں ختم کرنے کے قابل ہو گئے ہیں۔ ماہی میں آپ اپنی اندر ولی تصادیر کے رقم درم پر ہوا کرتے تھے۔ اب آپ کو علم

میں کسی بھی شخص کی جسمانی حالت دیکھ کر اس کے ذہن میں پیدا شدہ کیفیت کو بھی سکتا ہوں۔ اس کے سائز کا عمل گمراہ ہو جاتا ہے، کنڈھ سیدھے ہو جاتے ہیں، چہرہ پر سکون ہو جاتا ہے، اس کا سارا جسم چست اور توڑا لگنے لگتا ہے۔

اب اسی عمل کو ہم کسی ناخوٹگواریا پر کرتے ہیں۔ آپ کسی ایسی واقعہ کا انتساب کیجئے جس نے آپ کو بوری طرح اپ بیٹ کیا ہوا اور درود کا باعث ہنا ہو یہ واقعہ آپ کی اصل زندگی میں رومنا ہوا ہو۔ اب اسی تصور کو زیادہ چک دادنا کیس اپنے تربیت لا سیں اور اس کو بڑا کر دیں۔ آپ کے ذہن میں کیا ہو رہا ہے؟ اکثر لوگوں کو اپنی تھی کیفیت میں زیادہ شدت محسوس ہوتی ہے۔ پرانی باری میں پہلے سے زیادہ طاقت در بور کر سائنسے آ جاتی ہیں۔ اب تصور کو واپس اصل جگہ پر رکھ دیں۔ اگر آپ اسے چھوٹا فیردا خ دھندا، مدھم اور اپنے سے دور رکھ کر بنا کیس تو کیا ہوتا ہے؟ اسے آزمائیں اور اپنے محروسات میں فرق کو نوٹ کریں۔ آپ کو پہلے ٹپے گا کہ آپ کے غنی مذہبات اپنی طاقت کو بیٹھے ہیں۔

اب اسی واقعہ کی سمجھی ہانوی حیات کا تجربہ کرتے ہیں اس مشاہدے میں آوازیں خود کی بارہ سرے لوگوں کی ہو سکتی ہیں انہیں بلند تر، واضح، بہت قریب سنیں اور الگ الگ ثنوں پر غور کریں، آوازوں کو واضح محسوس کریں۔ موقع ہے کہ اس طرح کی صورت حال پیدا ہو گئی کہ غنی مذہبات شدید ہو جائیں گے۔

میری خواہش ہے کہ آپ یہ مخفیں زیادہ اڑکاڑا اور گہرا لئی کے ساتھ تھا اور اس ای اس طرح کرتے چاہیں کہ آپ کو معلوم ہو کر کون ہی ہانوی جس آپ کے لیے قوت بخش ہے۔ اس کے لیے دوبارہ ان اقدامات کو اپنے ذہن میں دہرا کیں گے تاکہ آپ کو صحیح علم ہو کہ تصور اور آوازوں میں مختلف تبدیلیاں کس طرح آپ کے احساسات کو بدل

باب 2

زوس سسٹم

اگر آپ ملی ویرش کے کوکو ٹھوپیں تو اس کے اندر لامبہ دو چھوٹی بڑی تاروں کے سچھے نظر آئیں گے جن کی مدد سے یہ چلتا ہے اسی طرح انسانی جسم میں چھوٹے اور بڑے عصب کا جال پورے جسم میں پھیلا ہوا ہے۔ اس جسم کی کارگزاری کا انحصار صرف زوس سسٹم کی ملاحت پر ہے۔ انسان اپنے زوس سسٹم کو زندگی میں کوئی بھی نتیجہ حاصل کرنے کے لیے جتنا زیادہ چاہے پوگرام کر سکتا ہے اور یہ اتنے ہی تاریخ دینے کی صلاحیت رکھتا ہے جتنا کہ اس تکالیف کیا جائے۔ ساخت کے لحاظ سے زوس سسٹم کے دو حصے ہیں۔

1- سنترل زوس سسٹم Central Nervous System

دماغ اور حرام مخزہ پر مشتمل نظام انسانی جسم میں سب سے بڑا نظام کہلاتا ہے۔ اسی نظام سے کئی نیسٹنگل کر پورے جسم میں پھیل جاتی ہیں جن کے ذریعے تمام اندروئی اور بیرونی پیغامات کی رسائی دماغ تک ہو پاتی ہے۔ اس کے بعد جسمی افعال اور تبدیلیاں روئما ہوتی ہیں تمام فیزیولوگی عوامل، جیسا کہ یاد رکھنا، سوچنا، جذبات

ہونا جانا چاہیے کہ ان معاملات کو اب اس ڈگر پنیں چلے دیا ہے۔
جنیادی طور پر آپ اپنی زندگی درمیں سے کسی ایک انداز میں گزار سکتے ہیں۔
ایک یہ ہے کہ ماہی کی طرح ہی اپنے ذہن کو کام کرنے دیں۔ یہ خود بخوبی ماہی کی کوئی بری تصور، آواز یا احساس آپ کے سامنے لے آئے گا اور آپ خود کا طریقے سے اس پر اپنا ردعمل کرتے رہیں۔ بالکل اسی طرح بے خبر ہو کر جس طرح ایک ٹیکل، ٹیکل نکالنے والے کبوتو کے پکر لگاتا رہ جاتا ہے۔ دوسری صورت یہ کہ آپ اپنے ذہن کو شعوری طور پر خود پلانے کا فیصلہ کر لیں یہ مثالہ بات اور تجربات لے کر ان کی شدت کو آہستہ آہستہ ختم کر سکتے ہیں۔ انہیں اپنے سامنے اس انداز میں تصویر کر سکتے ہیں کہ وہ آپ پر حاوی نہ ہو سکیں۔ ایک ایسے انداز میں جو انہیں اتنا ٹھیکستہ اور کمزور کر دیتا ہے کہ آپ مسوک طریقے سے اسے چیزیں کر پائیں۔

میں ایک بار پھر تاکید کرتا ہوں کہ مندرجہ بالامحتوں کو پوری توجہ کے ساتھ اچھی طرح سمجھیں یعنی یہ اس وقت تک ممکن نہیں ہے جب تک آپ خود پر یہیں نہیں کرتے۔

2- پیری فرل نروں سسٹم Peripheral Nervous System

سنترل نروں سسٹم سے نکل کر باریک نروں کا چال پورے جسم میں پھیل جاتا ہے۔ ان نروں کے جزو کے تعداد کے لحاظ سے 43 ہیں اور آٹو نوک نروں سسٹم کا نظام ہوتا ہے۔ ہر قسم کی ہر دو فنی معلومات حواس شے کے ذریعے وصول کرنا اور تمام جسمانی اعضا اور نندو سے پیغام وصول کر کے سنترل نروں سسٹم کو پہنچانا اور کسی عمل کے لیے واپسی پیغام جسم کو پہنچانا اسی کے ذریعے ہوتا ہے۔

افعال کے لحاظ سے نروں سسٹم کے ذریعے ہر قسم کی ہر دو فنی معلومات حواس شے کے ذریعے وصول کرنا اور تمام جسمانی اعضا اور نندو سے پیغام وصول کرنا اور سنترل نروں سسٹم تک پہنچانا اور کسی رد عمل کے لیے واپسی جسم کو پیغامات دینا ہوتا ہے۔ اس طرح کام کے حساب سے اعصابی نظام کو مدرجہ ذیل حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

1- سوئیٹک نروں سسٹم Somatic Nervous System

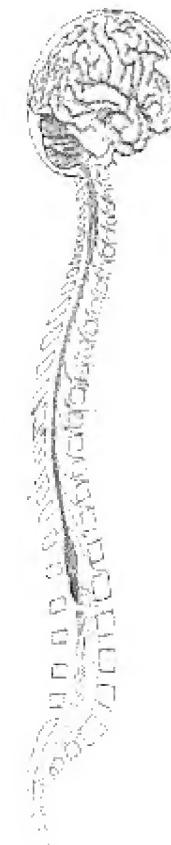
سوئیٹک نروں سسٹم کے ذمہ بڑیوں، جزوؤں، نسوان، بگوں اور جلد سے پیغامات وصول کرنا اور سنترل نروں سسٹم تک پہنچانا اور کسی رد عمل کے لیے واپسی جسم کو پیغام دینا ہوتا ہے۔

2- آٹو نوک نروں سسٹم Autonomic Nervous System

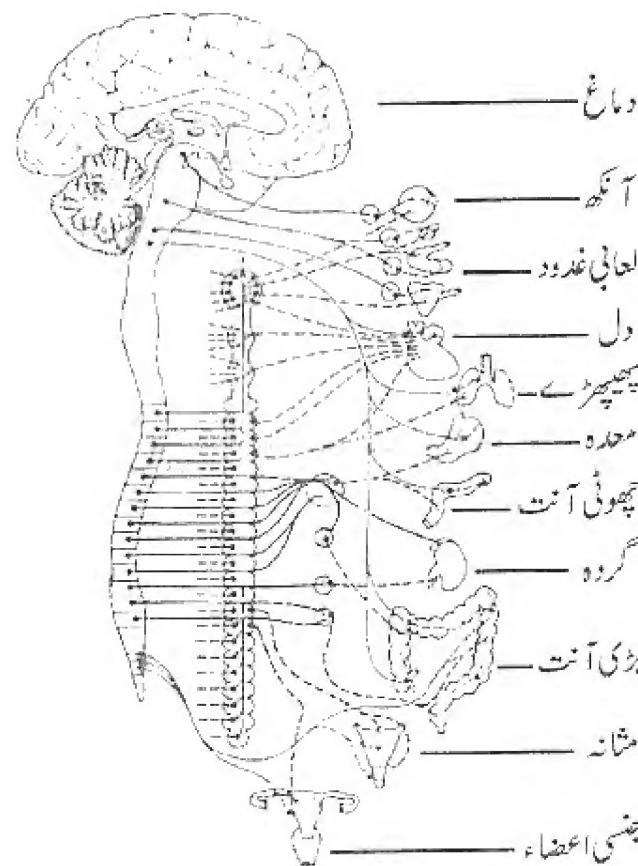
انسانی جسم میں یہ نظام خون کی نایلوں، اندر ورنی اعضا، دمل مدد و بڑی آنٹ جگہ مٹانے، پختنی افعال اور نندو جو مختلف رطوبتیں پیدا کرتے ہیں ان کے اور سنترل نروں

احساسات اسی حصہ میں پیدا ہوتے ہیں اور پورے جسم کی کارگزاری پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

سنترل نروں سسٹم



آٹو نومک نروں سسٹم



سسٹم کے درمیان پیغام رسانی کا کام انجام دیتا ہے۔ جذباتی ہونے والی جسمانی تبدیلیاں آٹو نومک نروں سسٹم کے ذریعے محرک ہوتی ہیں۔ اس سلسلہ پری جذباتی اور غیر جذباتی کیفیت کا فرق معلوم کیا جاسکتا ہے۔ جذباتی کیفیت سے یہ نظام محرک ہوتا ہے اور غیر جذباتی کیفیت میں خاصیت اختیار کر جاتا ہے۔ انسانی بیان اور اعتقادات اس سسٹم کے ذریعے جسم پر اثر انداز ہوتے ہیں اس کے بھی دو حصے ہوتے ہیں۔ یہ دونوں سسٹم بالکل ایک دوسرے کے مقابلہ کام کرتے ہیں۔ اگر ایک کام اعضا کو محرک کرنا ہے تو دوسرا اس کے الٹے لمحی پر سکون کرتا ہے۔

i - پیرا سینپاتھیک نروں سسٹم

Parasympathetic Nervous System

آنکھ کی پلی کو بند کرنا، دل کی دھڑکن کو آہستہ کرنا، معدے کی کارکردگی کو پر سکون رکھنا، بڑی آنت کو تاریل رکھنا، مثانہ کو تاریل رکھنا، سافس کی نالیوں کو سکینہ رہا اور جسم کے بالوں کو تاریل حالت میں رکھنا۔

ii - سینپاتھیک نروں سسٹم

آنکھ کی پلی کو کھوننا، دل کی دھڑکن کو تیز کرنا، معدہ اور بڑی آنت کی کارکردگی کو بڑا رہنا، مثانہ کو تاریل رکھنا، سافس کی نالیوں کو کھولنا اور جسم کے بالوں کو کھڑا کرنا اس نظام کے ذمے ہے۔

زبان اور نروس سسٹم

ہم چیزوں کے بارے میں کس طرح بتائیں کرتے ہیں؟ دوسرے لوگوں اور خود سے کس طرح کام کرتے ہیں۔ یکاں، ہماری زبان سراجاہم ہوتی ہے کہ ہم ان کی کیا تعریف کرتے ہیں اور انہیں خاص معنی کیا دیتے ہیں، پھر اس فریم (معنی اور تعریف) کو ظاہر کرنے کے لیے مختلف الفاظ اور مطلبے استعمال کرتے ہیں۔ زبان ہمارے نروس سسٹم پر زبردست مخفی یا ثابت اثرات مرتب کرتی ہے۔ سوال یہ ہے کہ زبان کے اختن زبردست اثرات کیوں ہیں اور انہیں کیسے جانا جائے۔ الفاظ اور مطلبے ہمارے ہری فری نروس سسٹم اور آنونوک نروس سسٹم کے ذریعے ہماری سوچ اور جسم پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

- 1- ذہن میں کری کی تصویر بنانا جس میں بصری حس کا استعمال ہوا ہے۔
- 2- اس پر بینتے سے احساسی حس کا استعمال ہوا ہے۔

کری کے اس تصور کو آپ ذہن میں اس انداز میں رکھیں گے کہ اس کا رنگ کیا ہے؟ ”رنگیں ہے یا بیک ایڈ وائٹ، روشن یا نمیزیرا، واضح یا دھم، تیریب ہے یا دور، اس تصور کا سائز کیا ہے، چھوٹا یا بڑا، یہ تصویر آپ دماغ میں کیاں رکھتے ہیں۔“ دیکھیں یا دیکھیں، آگے یا پیچے۔ کری کے اس تصور کو اگر آپ ذہن میں روشن، قریب، بہت بڑا دیکھتے ہیں تو آپ کے نیوران ازیادہ تعداد میں حرکت ہو جاتے ہیں اور ان کے کام کرنے کی رہنمگی بخوبی ہو جاتی ہے۔

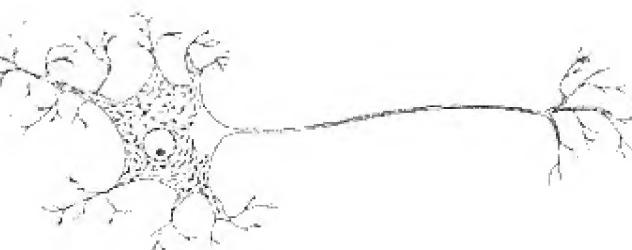
جب کری پر بینتے ہیں تو اس کے بارے میں احساسات کو ذہن میں اس طرح محفوظ کریجئے۔ ”سخت یا نرم، کھردی یا ملائم، گرم یا سختہ، آرام دہ یا غیر آرام دہ ہے۔“

نیوران Neuron

نیوران انسانی نروس سسٹم کا اس سے چھوٹا یونٹ ہوتا ہے جوں سے مل کر انسان کے اعصابی نظام کی ساخت ہوتی ہے۔ یہ بیرونی گھج (Stimulus) سے متحرک ہوتا ہے۔ نیوران کے متحرک ہونے کا درود مدار گھج کی شدت پر ہوتا ہے۔ اگر کسی گھج کی شدت زیادہ ہو تو دو کام ہوتے ہیں۔

- 1- نیوران کے عمل کرنے کی رفتار بڑھ جاتی ہے۔
- 2- نیوران زیادہ تعداد میں متحرک ہو جاتے ہیں۔

نیوران



3۔ میں کامیاب ہو جاؤ گا، اس جملے میں آپ کے ذہن میں بالکل غیر واضح، تو رہ کرنا اور چھوٹا تصور بتا ہے اور آپ کمکل طور پر "التعلق" والی حالت میں ہوتے ہیں اور انجامی کم تعداد میں نیوران استعمال ہوتے ہیں جس کے ساتھ احساسات بالکل نہیں ہوتے جن سے آپ حرکت ہو سکیں۔ اس مخفی سے ہمیں معلوم ہوا کہ چاری زہان کے پیچے ناکندگی کرنے والے کوئی تصورات اور احساسات ہوتے ہیں۔ زمانے کے لفاظ سے ان اندر ونی تصورات کو جوڑنے کا عمل زوس سسٹم کی اپنی صلاحیت پر ہوتا ہے۔ ماخی حال اور مستقبل کے جملوں کے ہمارے جسم پر مختلف اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ لبڈا ان جملوں کو تبدیل کر کے ہم کافی حد تک اپنی زندگی میں تبدیلیاں لاسکتے ہیں البتہ براہ راست تصویروں اور احساسات میں تبدیلی انانے سے ہماراں کو نتائج ملتے ہیں جس کے لیے این ایل پی کی عملی عکسیکوں کو سیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

این ایل پی کے ماهرین کہتے ہیں کہ الفاظ باعثہ گیکل اثرات رکھتے ہیں اور ان کو بار بار دہرانے سے زیادہ تعداد اور رقم اسے نیوران استعمال ہوتے ہیں جن سے خاص ہارمونز اور رطبیتیں پیدا ہوتی ہیں جو آپ کے زوس سسٹم پر اثر انداز ہوتی ہیں جن سے بندھات، احساسات اور اعتقادات متعلق ہوتے ہیں جو آپ کو عمل کرنے کے لیے بار کرتے ہیں جب آپ مسلسل مغلق الفاظ اور جملوں کو بار بار استعمال کرتے ہیں تو آپ کے جسم میں گھبراہت، بے جتنی چیزیں برے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں جو سوچ پر اثر انداز ہوتے ہیں اور پھر ذہن واپس جسم پر اثر انداز ہو کر مسائل میں شدت پیدا کرو جاتے ہے۔ آپ نہ ہی الفاظ اور جملوں کو تبدیل کرتے ہیں اور نہ ہی برے احساسات ختم ہوتے ہیں یہ نہ ختم ہونے والا سلسلہ چاری رہتا ہے اور دونوں ایک دائرے کی حلول

جب ہم ایک جملہ بولتے ہیں تو اس کے ساتھ زمانے کا تعقیل بھی ہوتا ہے اور زمانے کے حاب سے ہر جملے کو ذہن میں مختلف انداز میں رکھتے ہیں اور ذہن پر مختلف اثرات بھی مرتب ہوتے ہیں جو ہمارے زوس سسٹم کو کم کام کے لیے حرکت یا غیر حرکت کر دیتے ہیں۔ مندرجہ ذیل جملوں کو استعمال کرتے ہوئے ایک ڈھنی مش کریں اور نوٹ کریں کہ ان کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

- 1۔ میں کامیابی حاصل کر چکا ہوں۔ (ماخی)
 - 2۔ مجھے کامیاب ہونا ہے۔ (حال)
 - 3۔ میں کامیاب ہو جاؤ گا۔ (مستقبل)
- ان جملوں میں مندرجہ ذیل خصوصیات ہو سکتی ہیں۔

1۔ میں کامیابی حاصل کر چکا ہوں۔ اس جملے کو دارا کرتے ہوئے آپ کے ذہن میں بہت بڑا، واضح، روشن، قریب اور نیا ایں "التعلق" والا تصور بتا ہے جو آپ کے اندر خود اعتمادی والے احساسات پیدا کرتا ہے اور آپ کو کامیابی کے لیے زبردست جوش دہیا کرتا ہے۔ ٹانوی حیات کو اس انداز میں استعمال کرنے سے تعداد اور رقم اسے لفاظ سے بہت زیادہ نیوران استعمال ہوتے ہیں جو فرد کے سزوں زوس سسٹم پر اثر انداز ہو کر اس کو کوئی کم دیتے ہیں۔

2۔ مجھے کامیاب ہونا ہے، اس جملے میں آپ کے ذہن میں واضح اور "التعلق" والا تصور بتا ہے جس کے ساتھ حرکت کرنے والے احساسات قدر کم ہوتے ہیں اور نیوران بھی کم استعمال ہوتے ہیں۔

باب 4

یقین

کسی چیز کے بارے میں ہمارے علم کی ایسی پچھلی جو سیکسی کسی عمل کے لیے تیار کرتی ہے اسے یقین کہتے ہیں۔ یقین ایک ایسے نظام کا نام ہے جو مстроیوں کا ذہان پر ہوتا ہے۔ یقین کے لیے دلائل میرا کرنے ضروری نہیں ہوتے اور اس ہی یہ دلائل پر مبنی ہوتا ہے۔ ہم اپنے حواس کے ذریعے یہ وہی دنیا کی اشیاء کے متعلق معلومات اکٹھی کرتے ہیں اور انہیں اشموری طور پر مان لینے سے ناقابل یقین سچائی یا حقیقت سے روشناس ہو جاتے ہیں۔ پھر جب ہم اس جا عصب عملی قدم ہو جاتے ہیں تو ایک کامیاب عملی قدم روز بروز اس یقین کو پچھلی دینا شروع کر دیتا ہے اور پھر یہ خال ہمارے ذہن میں رفتار فراہم کرنا ہوتا ہے کہ ایک عادت کا روپ اختیار کر جاتا ہے جس کے بعد یہ یقین خود کا ر نظام کی حیثیت اختیار کر لیتے ہے جبکہ ہم شموری طور پر بالکل اس سے بے خبر ہوتے ہیں۔ یقین کا یہ خود کا ر نظام ہمارے اور اک پر کسی فلز کی مانند کام کرنا شروع کر دیتا ہے کیونکہ ہم آنکدہ ہونے والے تمام تجربات اور واقعات کا مشاہدہ اس یقین کے تحت ہی کرنے شروع کر دیتے ہیں۔ اس لیے یہ وہی دنیا سے حاصل کئے گئے تمام مشاہدات پر یہ راست اڑانداز بھی ہوتا ہے۔

بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ یقین کوئی شے ہے جبکہ یہ کسی شے کے یقین ہو جائے

من چھو

کیفیت کی اقسام



جذبائی کیفیت

زندگی کے ایسے خوبگوار یا ناخوبگوار اعمال جنہیں ذہن میں لانے سے اچھے یا نئے احساسات پیدا ہو جاتے ہوں۔ مثلاً کامیاب، ناکامی، خوش والے واقعات کو ذہن میں لاتے ہیں تو آپ کے اندر اسی طرح کے اچھے یا نئے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں اُنہیں جذبائی کیفیات کہتے ہیں۔

2- فریالوگی

فریالوگی کے معنی جسمانی فعل یا جسمانی حرکات یا عمل ہے۔ جب کسی ایک بات کو سوچتے ہیں تو آپ جسم کو مختلف حالت میں رکھتے ہیں جس سے ایک کیفیت پیدا ہوتی ہے جو کہ اس سوچ کے ساتھ منسلک ہوتی ہے۔ دوبارہ اس کیفیت کو طاری کرنے کے لیے جسم کو دیکھی تھی حالت میں لے جاتے ہیں۔ حسیاتی نظام اور جسمانی فعل ایک دائرے کی محل میں کام کرتے ہیں۔ اگر ایک ٹیکس میں ہے تو وہ اخود بخود روشن کرتا ہے مثلاً انسان جو کچھ سوچتا ہے تو اس کا جسم بھی وہی حالت اختیار کر لے گا۔ اگر وہ پہلے جسم کو اس حالت میں رکھتے تو پھر وہی سوچ آ جائیگی۔ کسی بھی جسم کی کیفیت سے رویہ یا عمل پیدا ہوتا ہے۔ بھی کسی بھی رویہ یا عمل کی وجہ میں کے لیے پہلے کیفیت کو تبدیل کرنا ہو گا۔ اگر فرد، کیفیت کو تبدیل کرنا چاہتا ہے تو اسے وانتہ طور پر جسمانی فعل اور اندر ورنی حسیاتی نظام تبدیل کرنا ہو گا جو کہ صرف فردی کر سکتا ہے۔ ایک لمحے کے لیے کیفیت کا یہ تحریک کریں۔

بند آنکھوں سے اپنی توجہ کندھوں پر مرکوز کریں۔ کندھوں کا اوپر کی طرف سمجھ لیں اور تباہ پیدا کریں۔ نانگوں میں تھوڑا پیدا کریں سانس کی رفتار تنیز کر دیں اور نوت کریں کہ ذہن میں کیا تصور آتا ہے اور کسی جسم کو ہوتا ہے پھر آنکھیں کندھوں دیں۔ اب اس کے بر عکس آنکھیں بند کریں اور مگر اس اسنس لیں اور باہر نکلتے ہوئے پورے جسم کو سر سے پاؤں تک کھلن طور پر دھیانا چھوڑ دیں اور نوت کریں کہ ذہن میں کیا تصور آتا ہے اور کسی جسم کو ہوتا ہے پھر آنکھیں کندھوں دیں۔ دو قوتوں صورتوں میں فرق کو معلوم کریں یعنی ان کیفیات کے الگ الگ احساسات ہیں۔

غیر تقویت انگریز

انسان کی زندگی میں جہاں خوشنگوار احاتات اچھا تاثر چھوڑ جاتے ہیں وہیں کوئی ایسے واقعات بھی ہوتے ہیں جو ناخوشنگواری کا باعث بھی بننے ہیں۔ اگر انسان ماضی میں خود اعتمادی کے نقدان، ذپریش، پریشانی، خوف، میشن اور غم وغیرہ کا شکار رہا تو این ایل پی کے اصول کے تحت وہی تحریرات دوبارہ ذہن میں لانے سے زمانہ حال میں بھی وہی برے احساسات اس پر طاری ہو جائیں گے۔ اس قسم کی تمام کیفیات غیر تقویت انگریز و غیر و مسلسل دار کیفیات کہلاتی ہیں۔

اسنکرگ و الی کیفیت

اللہ تعالیٰ نے انسان کو جہاں بہت سی صلاحیتوں سے نوازا ہے وہیں یہ صلاحیت بھی عطا کی ہے کہ انسانی ذہن کسی بھی چیز کو مستقل یا درست کئے کے لیے قدرتی طور پر تعلق بنانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اسی تعلق بعض اوقات دنستہ طور پر پیدا کیا جاسکتا ہے مثلاً انسان کوئی پرندہ پاتا ہے اور اسے دل و جان سے چاہنے لگتا ہے اس پرندے کی دفات کی بعد اس کے غالی ہنگرے کے ساتھ اتنا کمگہ تعلق بالیتا ہے کہ جب بھی اسے دیکھا ہے تو اسے پرندہ یاد آ جاتا ہے اور گہرے غم والی کیفیت طاری ہو جاتی ہے یا پہرا پڑے کسی عزیز کی جدائی کے بعد اس سے جزی کسی بھی چیز سے تعلق بالیتا ہے اور دیکھنے پر اس پر وحی غم کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ یہ انداز اختیار کرنے والے لوگ عموماً پریشن کا شکار ہو جاتے ہیں اور وہ بھی اس طرح کی حالت میں صدے سے باہر نہیں نکل سکتے ایں ایل پی میں وانسٹہ طور پر تعلق جوڑنے کے عمل کو سنکرگ کہتے ہیں اور جس شے سے

غیر جذباتی کیفیت

زندگی کے اعمال جنمیں ذہن میں لانے سے کوئی احساسات نہ پیدا ہوتے ہوں مثلاً داتوں کو برٹ کرنا، ہاتھ دھونا، نہایا، بالوں کو لکھنی کرنا وغیرہ، انہیں غیر جذباتی کیفیات کہتے ہیں۔ جذباتی کیفیت کو تمیں اقسام میں یوں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔ تقویت انگریز، غیر تقویت انگریز اور سنکرگ و الی کیفیت۔

تقویت انگریز کیفیت

کسی فرد کی زندگی میں لاتحداد ایسے واقعات اور مثالبدات ہوئے ہوں گے جب اس نے نہایت جرات، استقامت اور خود اعتمادی کا مظاہرہ کیا ہوگا (مثلاً) فرد نے اپنے بچپن میں جب پہلی مرتبہ چلتا سیکھا ہو گا تو اس نے نہایت خود اعتمادی سے پہلا قدم اٹھایا ہو گیا یا پھر زندگی میں پہلی مرتبہ جب اس نے سب کے سامنے ٹھیک پر تقریر کی ہو گی تو کس ثابت ندی اور خود اعتمادی سے وہی سب ممکن کر پایا ہو گیا کسی امتحان کو پاس کرنے کے بعد اسے کتنا اچھا محسوس ہوا ہو گا۔ ایسے تحریرات کے دوران اس پر ایک خاص کیفیت طاری ہوئی ہوگی۔ اگر این ایل پی کے اصول کے تحت وہی تحریرات دوبارہ سے اپنے ذہن میں لاتے ہیں تو زمانہ حال میں بھی فرد اجنبی احساسات میں کھوجائے گا ایسی تمام کیفیات و مسلسل دار یا طاقتور کہلاتی ہیں۔

اضافہ ہوتا چاہا ہے۔ بھلی کڑک رہی ہے جس کی بنا پر وہ شاہدِہ میں بارش ہونے کے متعلق زیادہ پرواق ہو جاتا ہے یعنی تقریباً ستر نصہ لیکن اگر وہ خود شاہدِہ میں جا کر اپنی آنکھوں سے بارش کا منظور کیجئے لیکن بلکہ بارش کے قدر سے اپنے اوپر گرتے ہوئے محسوس کر لیتا تو گویا بارش ہونے کا یقین پختہ ہو جاتا۔ اس یقین کی حالت کو علم کہتے ہیں یہاں پر یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ جب علم میں اضافہ ہوتا ہے تو شک کے بادل چھٹ جاتے ہیں۔

3- حیات کا استعمال

انسان اپنے حواس کے ذریعے جو کچھ محسوسی کرتا ہے۔ ان محسوسات کی موجودگی کے بارے میں اسے کوئی شک نہیں ہوتا۔ اس سب کے باوجود یہ ضروری نہیں کہ سب مشاہدات حقیقت کے مطابق ہوں خلاصہ وہ یہ کہ وقت صحرائی سڑک۔ وقت انسان اپنی آنکھوں سے پانی کا تالاب دیکھتا ہے لیکن قریب جانے پر ہمیں کے سامنے کچھ نہیں ملتا کیونکہ جو کچھ دکھائی دیا سراپ تھا۔ ایسے ہی پانی ہرے گاس میں اگر پھر سیدھی کھڑی کر دی جائے تو وہ دیکھنے والوں کو تو نوٹی نظر آئے گی حالانکہ وہ سالم ہے۔ اس کے علاوہ انسانی حواس کی رسائی محدود ہے اور اس پر ہر چیز کی موجودگی کا اور اسکی نہیں ہو سکتے خلاصہ چند گزر کے قابلے پر چیزوں میں دکھائی نہیں دیتی۔ وہی میں لاکھوں کی تعداد میں یکٹر یا موجود ہوتے ہیں لیکن ہمیں دکھائی نہیں دیتے۔ حاف پانی کے گاس میں بھی جائز ہوتے ہیں لیکن ہم اپنی دیکھنے سکتے کیونکہ انسانی حواس کی رسائی محدود ہے۔ اس کے علاوہ انسان، جوئی کی آواز ہونے کے باوجود میں نہیں ملتا۔ مگر کی جو موجودگ

2- شک

بعض اوقات کچھ محالات میں انسانی ذہن کی بات کو لاشموری طور پر قبول تو کر لیتا ہے مگر اس پر عملی قدم اٹھانے کے لیے بالکل تیار نہیں ہوتا۔ یہ بھی ممکن ہے کہ وہ کسی گمان یا شک یا پھر متعقلاً کے خاتمے سے خالک ہو کر عملی قدم نہ اٹھا رہے ہوں خلاصہ یا کے کنارے پیش کریے خواہش کرنا کہ میں دریا میں کشتی چلا سکوں گا مگر چلانے کی ہمت نہیں ہے۔ اس طرح کی سوچ بھی شک کو جنم دیتی ہے۔ یہاں یہ سوال احتساب کر شک کیا ہے؟ مثال کے طور پر ایک شخص لاہور میں ہے اور وہ سراغنخ اس سے دریافت کرتا ہے کہ کیا اس وقت شاہدِہ میں بارش ہو رہی ہے؟ اس کے جواب میں وہ وہ ہاں کہہ سکتا ہے اور نہ پورے یقین سے انکار کر سکتا ہے۔ دونوں ہاتھوں کا امکان تو ہے لیکن یقین نہیں ہے۔ اس کے علاوہ یہ بھی ممکن ہے کہ اس وقت شاہدِہ میں بارش ہو رہی ہو اور یہ بھی کہ مطلع صاف ہو۔ بارش نہ ہو گویا پھر اس نصہ بارش ہونے کا اور اتنا ہی نہ ہونے کا امکان ہے تو جس پہلو میں ثابت اور منفی دونوں پہلو بر ارجوں اور کسی ایک کو ترجیح دیجئے کے لیے کوئی دلیل موجود نہ ہو تو یہ کیفیت شک کہلائے گی۔

دوسری صورت میں اگر وہ شخص جواب دیجئے سے پہلے شاہدِہ کی جانب دیکھتا اور اگر اسے دور افتی پر چند بادل نظر آتے جس سے اس کو شاہدِہ میں بارش ہونے کا بلکا سایہ گمان ہو تو اس صورت میں وہ جواب میں کہہ گا کہ اس کا خیال ہے کہ شاہدِہ میں بارش ہو رہی ہے۔ گویا سائھ نصہ ثابت اور چالیس نصہ منفی کیفیت پیدا ہو گئی ہے۔ اگر وہ دیکھتا کہ سچے بادل اٹھے ہوئے ہیں ان کے جنم اور سیاہی میں سلسل

5۔ علم یا معلومات

یہ دنیا یعنی ثابت سے بھر پور ہے۔ اب ہر شخص پوری دنیا تو نہیں گھوم سکتا لیکن پھر بھی کچھ چیزیں ایسی ہیں کہ جن پر اسے ان دیکھنے یعنی رکھنا پڑتا ہے خدا انہیں اللہ کو نہیں دیکھ سکتا لیکن اسے اللہ کی موجودگی کا پا یقین ہے۔ ایسے ہی برطانیہ اور کینیڈا کو ہر کسی نے نہیں دیکھا لیکن موجودگی کا یقین ہے۔ سندھ راقم نے ایران فوج کی تھا اور موجود غزنیوی نے سو سال کا مندر بنا پھر محمد بن قاسم نے سندھ فوج کی تھا حالانکہ یہ ہم سے بڑا دو سال پہلے کے واقعات ہیں ہم نے انہیں اپنی آنکھوں سے ملاحظہ نہیں کیا لیکن پھر بھی ہمیں یقین ہے کہ ایسا ہوا تھا۔ یقین جس طرح محسوسات یا مشاہدات سے اجاگر ہوتا ہے۔ اسی طرح معلومات یا علم حاصل کرنے سے بھی ہوتا ہے۔ یہ وہ دنیا سے رابطہ بڑھاتے سے ہمارے علم اور معلومات میں اضافہ ہوتا ہے اور ساتھ ساتھ یقین بھی بدلتا ہے اسی ہیں۔ یقین کو تجزیہ کا مضمون بنانے کے لیے علم اور معلومات ایک بہت بڑا احتیار ہیں۔

6۔ تصویر

یہ بات مطلے شدہ ہے کہ انسانی حواس کی رسانی محدود ہے۔ اس کے باوجود اللہ پاک نے انسان کو ایک اور بھی حلقہ عطا کیا ہے کہ جس کی بروافت وہ حواس کی رسانی کا مدعا کر سکتا ہے اور وہ بھارت (تصویر) کی قوت ہے۔ خیالات یا تصویرات کی اس طاقت سے انسان کہیں کا کہیں بیٹھ جاتا ہے۔ وہ لاہور میں بیٹھ کر مری کی پہاڑیوں میں تصویراتی قوت کو بروئے کار لائے کر کچھ اس طرح سے بیٹھ جاتا ہے کہ گویا وہ وہیں موجود ہے اور سب کچھ دیکھا اور محسوس کر رہا ہے۔ اس سے یہ بھی مطلب لیا جاسکتا ہے کہ تصویراتی قوت حواس کی سمجھیل کرتی ہے۔

نہیں سکتا جبکہ جیونتی اور بھی اسے دور سے ہی سوچنے کر پہنچتی ہے۔ اس سے ہم یہ تجہ اخذ کر سکتے ہیں کہ ہمارے حواس اپنے دائرہ میں آنکھی تمام چیزوں کو محسوس نہیں کر سکتے سوائے چند ایک کے۔ اس سے یہ ثابت ہوا کہ جنکش اس بنا پر کہ انسان اپنے موجودہ حواس کے ذریعے سے بعض چیزوں کا اور اکثر نہیں کر سکتے اس لیے اسے یہ حق ہر گز نہیں پہنچتا کہ وہ ان چیزوں کے وجود سے انکار کی جو جائے۔ یاد رہے ہے یہ حیات انسانی یا دو داشت کا بینا دی کہ ذہن تجہ ہیں۔

4۔ ماضی کے نتائج

انسانی جس جو کچھ محسوس کرتی ہے۔ اس کی موجودگی اور درستگی کا علم یعنی یقین حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہذبین اپنے گزشتہ تجربہ کی بنیاد پر کوئی فیصلہ نہ کر دے کہ یہ مشاہدہ وہم ہے یا حواس کا دھوکہ کا اور مخالف ہے وہ جو کہ صرف ایک بار ہوتا ہے اگر انسان نے پہلی مرتبہ سراب کو پانی خیال کیا تو یہ ضروری نہیں کہ دوبارہ ویسی یہی کیفیت پیش آئے۔ دوسری بار وہ فوراً جان چیزیں کہ یہ سراب ہے پانی نہیں۔ ایسے ہی پانی کے گلاں میں پڑی ہوئی پختل کے بارے میں معلوم ہے کہ وہ سالم ہے لیکن دیکھنے میں نوٹی ہوئی نظر آتی ہے۔ اس یقین کی صورت میں دوبارہ ذہن کو مختلط نہیں ہونا۔ فری حواس کے ذریعے سے جو کچھ محسوس کرتا ہے اس کے فی الواقع موجودگی کا لمحہ نہیں ہوتا۔ اس سے یہ بات ثابت ہوئی کہ ہمارے گزشتہ تجربات کے نتائج بھی موجودہ تجربات پر اثر انداز ہوتے ہیں جیسا کہ کوئی انسان مخلک کام کرنے کا ارادہ کرتا ہے تو پہلی مرتبہ ہی کامیابی کے نتائج اس کے یقین کو مضمون کرنے میں معاون ہاہت ہوتے ہیں۔

ان کی جگہ لیتا ہے اور یوں وہ ایک نہ ختم ہونے والے برائی کے چکر میں پھنس جاتے ہیں۔ انہیں بھی اس بات کا اندازہ نہیں ہوتا کہ بہت تجذبی ہی کوشش کر کے وہ اپنی ثابت سوچ کے ذریعے اپنے حالات کو بدل سکتے ہیں۔ مسروف شاعر اور دانشور و اصف علی واصف کہتے ہیں کہ

”انسان کو حالات نہیں بلکہ خیالات پر بیان کرتے ہیں“

واضح رہے کہ اتنے یا بڑے تاریخی سوچ کے مطابق ہی ہوتے ہیں۔ ایک بات ذہن نیشن کر لئی جائیے کہ کوئی بھی انسان براہ راست حالات کا انتخاب نہیں کر سکتا مگر وہ سوچ کا انتخاب بہر حال کریں سکتا ہے۔ قانون قدرت یہی ہے کہ اچھے خیالات سے بڑے تاریخی حاصل نہیں ہوتے۔ اسی طرح بڑے خیالات سے اچھے تاریخی حاصل نہیں کے جاسکتے۔ بہت پرانی کہاوت بھی ہے کہ جو بودگے وہی کافی گئی ہونے سے کچھ ہی حاصل ہو گئی چاول نہیں میں گے۔ انہوں کی بات تو یہ ہے کہ پیشتر لوگ اس کہاوت اور قانون فطرت کو کچھ توہین لیکن اس پر عمل یا تاثر کرتے ہی نہیں اور اگر کرتے بھی یہیں تو پورے غلوں اور ایمان کے ساتھ نہیں کرتے۔ اس کی وجہ سرف اور صرف یہ ہوتی ہے کہ ان کی تمام تر پر بیان اور مسائل متعلق سوچ کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ گوئی بدھ کہتا ہے کہ

”ہم جو سوچتے ہیں وہی ہوتے ہیں، ہم جو کہدئے ہیں اپنے خیالوں

سے بنتے ہیں اور اپنے خیالوں سے اپنی دنیا بناتے ہیں۔“

حقیقت یہ ہے کہ آدمی اس وقت ہی آدمی ہوتا ہے جب وہ اپنے اندر چھپے ہوئے آفیقی قانون اور اخلاقی اصولوں کی تلاش شروع کر دیتا ہے۔ جب وہ اس بات کو

انسان کی اپنی ماری اور زندگی تشوونی کے لیے بھی مقررہ اصول ہیں بعض لوگ ان اصولوں کو سمجھ کر دانستہ طور پر ان کو اپنا لیتے ہیں اور کامیابی کا غرض شروع کر دیتے ہیں جبکہ بعض لوگ اتفاقاً یا نادانستہ طور پر ان اصولوں کو اپنا لیتے ہیں اور اتفاقاً یہی کامیاب ہو جاتے ہیں۔ ایسے ہی لوگوں کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ ان پر قسم مہربان ہو گئی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ مطلی کامیابی اس شخص کی ہی ہے جو کامیابی دلانے والے اصولوں پر ارادا کا رہنہ ہوتا ہے۔ کامیابی دلانے والے یہ اصول دراصل انسان کی سوچ کے دائرہ اثر میں پوشیدہ ہوتے ہیں اور یہ انسانی زندگی میں کسی بھی ثابت تبدیلی کے لیے کلیدی بیشیت رکھتی ہے۔ اس کلید کے ذریعے ہی صحت اور کامیابی کے ہر دروازے بوکھولا جا سکتا ہے مگر یہ کنجی ہر کسی کوئی ملٹی بلکہ سرف انہی لوگوں کو ملتی ہے جو اس کو تلاش کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ اپنے خیالات اور سوچ کی کھل دیکھیں اور خاکہت کرنے کی ذمہ داری بھی قبول کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ وہ اس قانون کی سخت ضررت بھی محسوس کرتے ہیں اور اس کو سمجھنے کی بھی مسلسل کوشش کرتے رہتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ جو شخص جس مقام پر بھی پہنچتا ہے وہ سوچ کے اصول کے تحت ہی پہنچتا ہے۔ کوئی خیال جو کسی شخص نے مستقل طور پر اپنارکھا ہوتا ہے وہی اس کا کروار، حالات، نادات، مسائل، یقین، عقیدہ، مقاصد، کامیابی، ذہنی مکون، منزل اور صحت ہوتی ہے مگر سوچ کا یہ قانون ان لوگوں کے لیے کچھ ٹاہت ہوتا ہے جو اپنے ماہی کے تجربات کو سامنے رکھ کر اس کو محسوس کرتے ہیں اور پھر ثابت سوچ اپنائے کی مہر پور کوشش بھی کرتے رہتے ہیں۔ عام طور پر جو لوگ متعلق سوچ کے حامل ہوتے ہیں ان کے بڑے حالات کا ایک پکڑ ختم ہوتا ہے تو وہ راچکر

راہ ہمار کرتے ہیں بلکہ بعض اوقات تو یہ مغلی خیالات انسانی جسم کے پورے اعصابی نظام کو درہ تم رکھ کر کے رکھ دیتے ہیں۔

جبکہ دوسرا طرف ثابت، مضبوط اور خوشی بھیا کرنے والے خیالات جسم کو چھست چاق و چیند، تند رست اور خوبصورت نہاتے ہیں۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ مستقل ایک ہی سوچ مغلی یا ثابت اپنے مخصوص اثرات مجموعتی ہے۔ اگر اپنے اروگونظر دوز اسیں تو معاشرے میں ایسے کئی افراد نظر آ جائیں گے جو بیش پیاری رہتے ہیں۔ اگر ان کا نسبتی طور پر تجزیہ کیا جائے تو یہ آسانی سے معلوم ہو جاتا ہے کہ انہیں کوئی جسمانی پیاری نہیں ہے بلکہ وہ محض اپنی مغلی سوچ کی وجہ سے مستقل پیار پڑے ہیں۔ واضح رہے کہ سوچ یہ ہر انسان کے ہر عمل کا منبع اور سرچشمہ ہوتی ہے۔ جب اس سرچشمہ کی حناعت کی جاتی ہے اور اس کو بہتر بنانے کی کوشش کی جاتی ہے تو پھر یہ جز بہتر ہونے لگتی ہے۔ اس طور پر بہتر ہے کہ

انسان کی زندگی وہی ہے جو اس کے خیالات ہیں

روز مرہ پر یکشیں میں ایسے بے شمار مریض دیکھے ہیں جو اچھا کھاتے پیتے ہیں۔ اب تھے اور خوبصورت ماحول میں بھی رہتے ہیں مگر ان کی صحبت روز بروز گرتی جاتی ہے۔ ان کے تمام میڈیکل نیتیں بھی ہاریں ہوتے ہیں مگر مریض پھر بھی تکلیف میں ہوتا ہے اور اس کی ظاہر صحبت بھی روز بروز گرتی چلی جاتی ہے۔ اس کی صرف اور صرف مغلی سوچ ہی اس کی صحبت پر اثر انداز ہوتی ہے۔ مغلی سوچ کے ساتھ فرد خواہ سونے کا نہ البتہ کھاتا رہے تو اس خواراک کا اثر صفر کے برابر ہی ہوتا ہے۔ البتہ اگر ثابت سوچ کے ساتھ انجامی سادہ غذا بھی کھائی جائے تو اس کا اثر جسم پر بہت ثابت ہوتا ہے اسین ایں پی کا بہت اہم اصول ہے کہ ذہن اور جسم ایک نظام کے دو بکل پر زے ہیں۔ سوچ ہمارے جسم پر اثر انداز ہوتی ہے اور جسم ہماری سوچ پر اثر انداز ہوتا ہے یوں یہ ایک

تعلیم کر لیتا ہے تو پھر اپنی ناکامیوں پر دوسروں کو م سورہ والرام خصیرانا چھوڑ دیتا ہے اور حالات کے خلاف جگ لڑتا رک کر دیتا ہے اور ایک ثابت اور اور مضبوط سوچ کی تکمیل شروع کر دیتا ہے۔ اپنی بہتری کی رفتار کو بڑھانے کے لیے ثابت سوچ کی بھی ہوئی طاقت کو اپنے اندر جلاش کرتا ہے۔ ان آفاتِ اصولوں کو جلاش کرنا چنان شکل نہیں ہے۔ کوئی بھی شخص یہ کام کر سکتا ہے مگر اس کے لیے اسے اپنے ماضی کا تجویز کر کے غلطیوں اور کہتا ہیوں کو تعلیم کرنا ہوگا اور یہی اس کی سوچ تجدیل ہو گی تو اس کی زندگی میں تجزی سے حیران کن تبدیلیاں رونما ہوئے لگتیں گی۔

انسانی جسم، انسانی ذہن کا انجامی تابع را اور فرمائیدار ملازم ہے۔ وہ اس کا ہر حکم بلا چیز چہ اس بجا لاتا ہے۔ خواہ اس کو کوئی حکم دانست طور پر دیا گیا ہو یا محسوس کیا گیا ہو وہ اس کو ہر حال میں پورا کرتا ہے۔ واضح رہے کہ مغلی خیالات اور سوچ کی وجہ سے ذہن اپنے جسم کو جواہکات صادر کرتا ہے اس کی وجہ سے جسم پیار کرنا وہ اور تجزیہ ہو جاتا ہے۔ اس کے بر عکس ثابت خیالات اور سوچ کی وجہ سے ذہن اپنے جسم کو جو احکامات دیتا ہے وہ پہلے سے بھی بہتر، توانا، تند رست جوان مضبوط اور خوبصورت ہو جاتا۔ پیاری اور تند رستی کی جیں بیش انسانی سوچ میں پیوست ہوتی ہیں۔ پیاری کے خیالات بیش جسم میں کسی نہ کسی پیاری کے روپ میں ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ ہاتھ طے شدہ ہے کہ پیاری کے خوف کے خیالات بھی انسان کو اسی طرح ختم کر دیتے ہیں جس طرح کسی بندوق سے نکلی ہوئی گولی انسان کو ہلاک کر دیتی ہے۔ سرف پیاری کے خوف کی وجہ سے ہزاروں نہیں لاکھوں کی تعداد میں لوگ مر چکے ہیں۔ ذپریشن کے دوران انسانی سوچ جو رخ اختیار کر لیتی ہے وہ انسان کو دیک کی طرح چاٹ جاتی ہے۔ ذپریشن کے دوران آنے والے خیالات جسم کو پیار کرنے کے لیے پوری طرح

یقین کی طاقت

یقین ایک فرد کے اور اکابردار اور اس کے عمل پر اثر انداز ہوتا ہے یہ انسانی اقدار کو تحریکات کے ساتھ مسلک کر کے تحریر ہے اور حقیقت کی تحریر پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ یقین کو مخفی یا علیٰ انداز سے بدلتا انتہائی مشکل ہوتا ہے اور سب سے زیادہ اثر انداز ہونے والا یقین عام طور پر شعوری علم سے باہر ہوتا ہے یقین کی طاقت کو روئے کار لائک انسانی ذہن بہت سے ناممکن کام ممکن کر دکھاتا ہے۔ جسمانی فعل اور یقین میں گمراحتی تدرست اور محنت ہونے کے امکانات پیدا کرتا ہے اس کے اثرات اتنے طاقتور ہوتے ہیں کہ انسانی سوچ میں تحقیق تبدیلی پیدا ہو جاتی ہے جس طرح ایک نامہ دادا جس میں داخل امراض حیثیت نہ ہو بلکہ پر بھی اثر دکھاتے۔ ایسی ہی بہت سی معلومات پر یقین ہمارے عمل کو خود مظکوم کرتے ہے۔ ایک فرد جو یہ یقین رکھتا ہے کہ وہ امراض کا شکار ہے وہ زندگی اور اعمال کو اسی عقیدے کے گرد مظکوم کرنا شروع کر دیکا یہ غیر شعوری فیصلے کرے گا جو اس کے عقیدے کی عکاسی کرتے ہوں گے۔ اس کے برخلاف ایک ایسا فرد ہے جسے یقین کامل ہو کر وہ تجھک ہو جائے گا۔ وہ اپنی سوچ کو بالکل ثابت سٹپ پر رکھے گا اور انسان جیسا یقین رکھے گا وہ سایہ بیش پائیگا۔ یقین نہیں سُنم پر اثر انداز ہو کر انسانی زندگی پر گمراہے اثرات مرتب کرتے ہیں۔

ابن اہم سلسوں سے مسلک ایک ایسے مریض کی کہانی ہے جس کا علاج ایک ماہ ذاتی امراض نے کیا تھا۔ مریض نہ تو کچھ کھاتا تھا اور نہ ہی اپنا خالی رکھتا تھا۔ وہ سمجھتا تھا کہ وہ ایک زندہ لاٹھ ہے۔ ماحل نے اسے اس بات کی یقینی وہانی کرانے کی بہت

اندوں ہونے اور نہ پہنچنے اندر بہتری کی اقدار کو تقویت ملتی ہے۔ کسی بات پر پہنچنے یقین ہیئت اقدار، توقعات اور داخلی کیفیات کا آہن میں مفہوم طلاق قائم رکھتا ہے۔ بیردنی دنیا سے حاصل کئے گئے مت بنے تحریکات کی روشنی میں ان تمام پہلوؤں سے انسانی یقین میں ردود افعال ہوتا رہتا ہے۔ جب ان اجزاء سے کوئی جزو کسی مخفی مسئلے کے خاتمے میں بدل جاتا ہے تو تیغہ رکاوٹی یقین پیدا ہوتے ہیں۔ انسان ذہن اگر ایک بار مخفی عقیدہ اپنالیتا ہے تو وہ کسی ایک یا پھر قائم اجزا پر اپنا اثر چھوڑتا ہے مثلاً اگر ایک پچوڑ کھاتا ہے کہ اس کا بڑا بھائی کپیور میں مبارکہ رکھتا ہے تو اس سے پچے میں کپیور سکھنے کی حریک یک پیدا ہوگی وہ یقین رکھے گا کہ وہ بھائی اپنے بھائی کی طرح کپیور میں مبارکہ حاصل کر سکتا ہے۔ پھر جب اس کی کارکردگی توقعات کے مطابق نہیں ہوتی تو ناکامی کا خاکہ اس کے ذہن میں عکس چھوڑ دتا ہے۔ تیغہ ناکامی کی داخلی کیفیت براء راست اس کی کارکردگی پر اثر انداز ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ مایوس ہو جاتا ہے اور وہ یہ توقع بھی قائم کرنے لگتا ہے کہ وہ کپیور نہیں سیکھ سکتا اور حاصل مستحق ٹا خونگوار کیفیت اور مایوس سے پچنے کے لیے پچنے پر عقیدہ قائم کر لیا اور مزید کوشش کرنا چھوڑ دیا۔ اس کے باوجود کچھ رکاوٹی یقین اپنالیکا ہے کہ میں بھائی کپیور نہیں سیکھ سکتا اگر اس کی حوصلہ افزائی کی جائے اور مزید کوشش کی ترغیب دلائی جائے تو وہ جلدی نہ پہنچتا ہو جائے گا کوئی نہیں معلوم اس کے اصول سے مطابقت نہیں رکھتی اس لیے اسے اپنے مخفی عقیدے کی محنت پر دوبارہ غور کرنے پر مجور کرتی ہیں۔ اس طرح اس کے ذہن میں نی سوچ جنم لیتی ہے کہ شانکھ میں یہ سیکھ جاؤں وہ کوشش کرے گا بار بار اور مسلسل کوشش سے وہ پہلے کی نسبت بہتر تریجح حاصل کرے گا اور مخفی عقیدے کو بدل دالے گا۔ اس کے شکل شہزاد یقین میں بدلتا شروع ہو جائیں گے اور اس پر واضح ہو جائیگا کہ وہ کپیور چلانا سیکھ سکتا ہے۔

بَاب ۴

یقین

کسی چیز کے بارے میں ہمارے علم کی ایسی پچھلی جو سیکسی کسی عمل کے لیے تیار کرتی ہے اسے یقین کہتے ہیں۔ یقین ایک ایسے نظام کا نام ہے جو مстроیوں کا ذہان پر ہوتا ہے۔ یقین کے لیے دلائل میرا کرنے ضروری نہیں ہوتے اور اس ہی یہ دلائل پر مبنی ہوتا ہے۔ ہم اپنے حواس کے ذریعے یہ وہی دنیا کی اشیاء کے متعلق معلومات اکٹھی کرتے ہیں اور انہیں اشموری طور پر مان لینے سے ناقابل یقین سچائی یا حقیقت سے روشناس ہو جاتے ہیں۔ پھر جب ہم اس جا عصب عملی قدم ہو جاتے ہیں تو ایک کامیاب عملی قدم روز بروز اس یقین کو پچھلی دینا شروع کر دیتا ہے اور پھر یہ خال ہمارے ذہن میں رفتار فراہم کرنا ہوتا ہے کہ ایک عادت کا روپ اختیار کر جاتا ہے جس کے بعد یہ یقین خود کا ر نظام کی حیثیت اختیار کر لیتے ہے جبکہ ہم شموری طور پر بالکل اس سے بے خبر ہوتے ہیں۔ یقین کا یہ خود کا ر نظام ہمارے اور اک پر کسی فلز کی مانند کام کرنا شروع کر دیتا ہے کیونکہ ہم آنکھوں ہونے والے تمام تجربات اور واقعات کا مشاہدہ اس یقین کے تحت ہی کرنے شروع کر دیتے ہیں۔ اس لیے یہ وہی دنیا سے حاصل کئے گئے تمام مشاہدات پر یہ راست اڑانداز بھی ہوتا ہے۔

بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ یقین کوئی شے ہے جبکہ یہ کسی شے کے یقین ہو جائے

من چھو

1- لفظی زبان

مندرجہ ذیل جملے ایسے ہیں جو یقین کی نمائندگی کرتے ہیں۔
 جب تم سمجھدار ہو جاؤ گے (اس بیٹھے میں یہ یقین ہے کہ تم سمجھدار نہیں ہو)
 تم مجھ سے ایک اور جھوٹ نہیں بولو گے (اس بیٹھے میں یہ یقین ہے کہ تم مجھ سے پہلے ایک جھوٹ بول چکے ہو)
 اگر میں پاس ہو گیا تو میں میرے یہیں میں داخلہ ہوں گا (اس بیٹھے میں یہ یقین ہے کہ میں پاس نہیں ہوں گا)
 میں کوئی کام نجیک نہیں کر سکتا مجھے اس پر بھروسہ کرنا ہے (اس بیٹھے میں یہ یقین ہے کہ میں ناکام ہوں)
 میری قسم بھیش سے خراب ہے (اس بیٹھے میں یہ یقین ہے کہ میں ناکام ہوں)
 اب میرے لیے سب علاج بے کار ہیں (اس بیٹھے میں یہ یقین ہے کہ میں کبھی نجیک نہیں ہو سکا)
 ان سب جملوں میں کوئی نہ کوئی یقین موجود ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ کسی فحیح کے یقین کو اس کے جملوں سے پہچانا جاسکتا ہے اور میں بھی عام طور پر کلاسٹ کے جملوں سے اسی ان کے رکاوٹی یقین کو جانچ لیتا ہوں اور بعد میں این ایل ہپا کے ذریعے اس کو طاقتور یقین میں تبدیل کر دیتا ہوں جس سے جہاں کن جانچ آتے ہیں۔

کے متعلق احساسات کا نام ہے۔ جب کوئی فرد یہ کہتا ہے کہ میرے اندر بہت خود اعتمادی ہے تو یہ اس کا خیال ہے جو اس کے ذمہ میں آیا۔ جب وہ یہ الفاظ ادا کرتا ہے تو اس کے اندر خود اعتمادی کے احساسات پیدا ہوتے ہیں۔ بغیر احساسات کے ان الفاظ کو صرف ایک خیال کا نام ہی دیا جاسکتا ہے لیکن ان الفاظ میں احساسات شامل کرنے سے یقین بن جاتا ہے۔

اس کی مثال ایسے بھی ل جاسکتی ہے ایک گاڑی ہے جس کے اندر نہ تو انہیں ہے اور نہ تھی وہ پہیے رکھتی ہے۔ اب ظاہری بات ہے اسے سکھل گاڑی تو نہیں کہا جاسکتا۔ اس میں انہیں کا ہونا احساسات ہیں اور سکھل کا ہونا پہیے ہیں۔ اس طرح آپ کا یہ خیال ہونا کہ میرے اندر خود اعتمادی ہے بغیر انہیں کے گاڑی ہے۔ اس خیال کے قیمتی ہونے کا احساس لیجنی ذاتی کیفیت گاڑی کا انہیں ہے اور اس میں پہیوں کا چنانہ عملی قدم کہلاتا ہے۔ فرم جب کسی کام کے لیے عملی قدم اٹھاتا ہے تو یقین جنم لے لیتا ہے اور پھر ہر آنے والا دن اس یقین کو مضبوط سے مضبوط تر بناتا چلا جاتا ہے۔

یقین این ایل ہی میں کسی بھی جدی طی اور آہ موڑش کے لیے بنیادی ستون کی حیثیت رکھتا ہے۔ ہمارا ہر سکھل اسی سے جنم لیتا ہے۔ ہم اپنی روزمرہ زندگی میں پیدا ہونے والے واقعات کو محقق دیجتے ہیں۔ یقین ہمارے اندر کچھ کرگزرنے کی گلیں پیدا کرتا ہے۔ یقین کامل سے زبردست تحریک پیدا ہوتی ہے جو نہیں کو ممکن میں بدلتی ہے۔ اس کا تعاقیں کیوں؟ کے سوال سے ہوتا ہے یقین بھیش ہمارے اپنے متعلق دوسروں کے بارے میں اور اردو گردکی دنیا کے حوالے سے ہماری آرام اور نظریات ہوتے ہیں۔

یقین کا بنیادی ڈھانچہ، مندرجہ ذیل اجزا پر مشتمل ہے

رکاوٹی یقین

یقین میں رکاوٹ پیدا کرنے والے تم ان اجزاء ناممیدی، بے سکی اور ناتالیت ہیں۔ یقین کے پار اجزاء فرد کی ہنی صلاحیتوں اور جسمانی صحت پر بہت کہرے اثرات مرجب کرتے ہیں۔

یقین میں گہرا تعصیتی ہے جو محنت مند ہونے کے امکانات پیدا کرتا ہے۔ اس سے اتنے توی اثرات مرتب ہوتے ہیں کہ حقیقی تبدیلیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ایک پختہ یقین رکھنے والا فرد اور ایک رکاوٹی یقین رکھنے والا فرد جو بھی فیصلہ کرے گا اس کی زندگی پر اس کے گہرے اثرات ہوتے ہیں چونکہ یقین کے نتیجے میں پیدا ہونے والی توقعات انسانی نیورالوجی کی گمراہیوں پر اثر انداز ہوتی ہیں جو کہ دنماہی انداز میں جسمانی تبدیلیاں پیدا کر سکتے ہیں۔ یقین زندگی میں انتہائی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

نمیجہ

جب فرداں طرح سوچتا ہے کہ مطلوبہ مقصد حاصل کرنا ممکن نہ ہے لیکن وہ اس کو حاصل نہیں کر سکتا۔ یہ عام طور پر اس طرح کے بدلے ہوتا ہے۔ چاہے جو کچھ بھی کروں میں کامیاب نہیں ہو سکتا۔ میں جو چاہتا ہوں، میرے لیے حاصل کرنا ممکن نہیں ہے۔ یہ میرے کنٹرول سے ای باہر ہے، یہ بہت سی مشکل ہے۔

بے سکی

جب فرداں طرح سوچتا ہے کہ مطلوبہ مقصد کا حصول ممکن ہے، اس کو حاصل بھی کیا جاسکتا ہے لیکن فرد یہ یقین رکھتا ہے کہ اس میں حاصل کرنے کی صلاحیتیں نہیں ہے۔ وہ عام طور پر اس طرح کے بدلے ہوتا ہے۔ یہ مقصد حاصل کرنے دوسرا سے لوگوں کے لیے تو ممکن ہے لیکن میں حاصل نہیں کر سکتا۔ میں اتنا اچھا نہیں ہوں کہ میں حاصل کر سکوں۔ میں چاہے جو کچھ بھی کروں نتائج صفر ہی ہو گے۔

5۔ علم یا معلومات

یہ دنیا یعنی ثابت سے بھر پور ہے۔ اب ہر شخص پوری دنیا تو نہیں گھوم سکتا لیکن پھر بھی کچھ چیزیں ایسی ہیں کہ جن پر اسے ان دیکھنے یعنی رکھنا پڑتا ہے خدا انہیں اللہ کو نہیں دیکھ سکتا لیکن اسے اللہ کی موجودگی کا پا یقین ہے۔ ایسے ہی برطانیہ اور کینیڈا کو ہر کسی نے نہیں دیکھا لیکن موجودگی کا یقین ہے۔ سندھ راقم نے ایران فوج کی تھا اور موجود غزنیوی نے سو سال کا مندر بنا پھر محمد بن قاسم نے سندھ فوج کی تھا حالانکہ یہ ہم سے بڑا دو سال پہلے کے واقعات ہیں ہم نے انہیں اپنی آنکھوں سے ملاحظہ نہیں کیا لیکن پھر بھی ہمیں یقین ہے کہ ایسا ہوا تھا۔ یقین جس طرح محسوسات یا مشاہدات سے اجاگر ہوتا ہے۔ اسی طرح معلومات یا علم حاصل کرنے سے بھی ہوتا ہے۔ یہ وہ دنیا سے رابطہ بڑھاتے سے ہمارے علم اور معلومات میں اضافہ ہوتا ہے اور ساتھ ساتھ یقین بھی بدلتا ہے اسی ہیں۔ یقین کو تجزیہ کا مضمون بنانے کے لیے علم اور معلومات ایک بہت بڑا احتیار ہیں۔

6۔ تصور

یہ بات مطلے شدہ ہے کہ انسانی حواس کی رسانی محدود ہے۔ اس کے باوجود اللہ پاک نے انسان کو ایک اور بھی حلقہ عطا کیا ہے کہ جس کی بروافت وہ حواس کی رسانی کا مدعا کر سکتا ہے اور وہ بھارت (تصور) کی قوت ہے۔ خیالات یا تصورات کی اس طاقت سے انسان کہیں کا کہیں بیٹھ جاتا ہے۔ وہ لاہور میں بیٹھ کر مری کی پہاڑیوں میں تصورانی قوت کو بروئے کار لائے کر کچھ اس طرح سے بیٹھ جاتا ہے کہ گویا وہ وہیں موجود ہے اور سب کچھ دیکھا اور محسوس کر رہا ہے۔ اس سے یہ بھی مطلب لیا جاسکتا ہے کہ تصورانی قوت حواس کی سمجھیل کرتی ہے۔

نہیں سکتا جبکہ جیونتی اور بھی اسے دور سے ہی سوچنے کر پہنچتی ہے۔ اس سے ہم یہ تجہ اخذ کر سکتے ہیں کہ ہمارے حواس اپنے دائرہ میں آنکھی تمام چیزوں کو محسوس نہیں کر سکتے سوائے چند ایک کے۔ اس سے یہ ثابت ہوا کہ جنکش اس بنا پر کہ انسان اپنے موجودہ حواس کے ذریعے سے بعض چیزوں کا اور اکثر نہیں کر سکتے اس لیے اسے یہ حق ہر گز نہیں پہنچتا کہ وہ ان چیزوں کے وجود سے انکار کی جو جائے۔ یاد رہے ہے یہ حیات انسانی یا دو داشت کا بینایوی ذھان تجہ ہیں۔

4۔ ماضی کے نتائج

انسانی جس جو کچھ محسوس کرتی ہے۔ اس کی موجودگی اور درستگی کا علم یعنی یقین حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہذبین اپنے گزشتہ تجربہ کی بنیاد پر کوئی فیصلہ نہ کر دے کہ یہ مشاہدہ وہم ہے یا حواس کا دھوکہ کا اور مخالف ہے وہ جو کہ صرف ایک بار ہوتا ہے اگر انسان نے پہلی مرتبہ سراب کو پانی خیال کیا تو یہ ضروری نہیں کہ دوبارہ ویسی یہی کیفیت پیش آئے۔ دوسری بار وہ فوراً جان چیزیا کہ یہ سراب ہے پانی نہیں۔ ایسے ہی پانی کے گلاں میں پڑی ہوئی پختل کے بارے میں معلوم ہے کہ وہ سالم ہے لیکن دیکھنے میں نوٹی ہوئی نظر آتی ہے۔ اس یقین کی صورت میں دوبارہ ذہن کو مختلط نہیں ہونا۔ فری حواس کے ذریعے سے جو کچھ محسوس کرتا ہے اس کے فی الواقع موجودگی کا لمحہ نہیں ہوتا۔ اس سے یہ بات ثابت ہوئی کہ ہمارے گزشتہ تجربات کے نتائج بھی موجودہ تجربات پر اثر انداز ہوتے ہیں جیسا کہ کوئی انسان مخلک کام کرنے کا ارادہ کرتا ہے تو پہلی مرتبہ ہی کامیابی کے نتائج اس کے یقین کو مضمون کرنے میں معاون ہاہت ہوتے ہیں۔

خونگوار مودت میں چلا جاتا ہے۔ یہ احساسات اس کی خوشی کی وجہ بن جاتے ہیں۔ کامیابی تدریستی آزادی، حرراج، عهد، ذہن، محنت، خوشحالی، مقابله اور بہتر کارکردگی یا الفاظ اتفاق اقدار پر ہی ہیں جو آپ کو خونگواری نیت میں لے جاتے ہیں۔

8-وقعات

توّع کے انوی صحتی امید کے ہیں۔ یہ کام کے نتیجے میں ہونے والے ثابت یقین کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ وقوعات ایک خاص یقین کو برقرار رکھنے کے لیے تحریک پیدا کرتی ہیں اور ان مانگ سے تعلق رکھتی ہیں جن کے ایک خاص مقیدہ رکھنے کی وجہ سے زندگی کی امید ہو۔ وہ خاص مانگ، یقین کی افادیت کا قیمتیں کرتے ہیں۔

9-اندرونی کیفیات

انسانی زندگی میں رفما ہونے والے واقعات و تجربات پر اس کی اندرولی کیفیات فلکٹر کی حیثیت رکھتی ہیں اور محل کے لیے قوانینی مہیا کرتی ہیں۔ اندرولی کیفیات کسی خاص یقین کو قائم رکھنے کے لیے بیجانی قوت کا تینیں کرتی ہیں مثلاً ایک پچ سالگی بچہ کو کسکنا چاہتا ہے اور وہ یہ جملہ کہتا ہے کہ میں سکھ سکتا ہوں۔ اس نتیجے میں اس کا حوصلہ افرا یقین ہے کہ وہ یہ کام کر سکتا ہے اور لطف دکار کردگی کی القدار کو آموزش سے منسلک کرتا ہے۔ اس سے پہلے میں خود اعتمادی کی راٹھی کی نیت اور یہ توّع رکھنا کہ میں سکھ سکتا ہوں اس کو تحریک اور قوانینی مہیا کرتے ہیں کہ وہ بار بار گرفتے کی پرواد کئے بغیر کوشش جاری رکھے جب وہ گرفتے بغیر زیادہ درستک اپنا تو ازان برقرار رکھ کے تو وہ یہ اصول بنایتا ہے کہ میں سکھ سکتا ہوں، جس کی وجہ سے اس میں خود اعتمادی، بہتری کی توّع اور لطف

تصور و طرح سے کیا جاسکتا ہے ماضی کے واقعات و حادثات کو ذہن میں لا کر انسان ماضی کی اتفاقہ مگر ایجمن میں پہنچ جائے اور وہ سرے ان چیزوں کے بارے میں جنمیں پہلے بھی دیکھا نہ ہو لیکن ان آن دیکھی چیزوں کو اپنی اندرولی ہانوی حیات کو استعمال کرتے ہوئے ترتیب دے دیجے ہیں۔ اس نئی ترتیب کو ذہن میں بار بار ہبرانے سے جسم پر دیساہی تاثر پہنچا جائیگا جیسا کہ مری کے مناظر ذہن میں لانے سے ہوتا ہے۔ اس سے ثابت ہوا کہ کسی چیز کو بار بار ہبرانے سے انسانی احصائی نظام، پروگرام ہو کر انہی یادداشت کا مستقل حصہ ہیں جاتا ہے جس کی وجہ سے اعصابی نظام حقیقی بار بار تصویر کی ہوئی تحریک معلوم کرنے سے قصر ہو جاتا ہے اگر اسی اصول کے تحت کسی نئے یقین کے عمل کو ہبرانے سے ذہن پر پہنچنا ایساہی اثر ہوگا۔ اسے تصور کرنی کا عمل بھی کہتے ہیں۔

7-قدار

قدار کے انوی صحتی امیت، مالیت، قیمت، درجہ، مرتبہ، رتبہ اور عزت ہیں۔ القدار انسانی تجربات اور واقعات کو مجھے صحتی دیتی ہے۔ تجربات اور ان کے نتیجے میں حاصل ہونے والے یقین کو آپس میں جوڑتی ہیں۔ حقیقت پر مبنی مقاصد اور شبہ ارادوں سے ہمارے یقین اخذ ہوتے ہیں۔ انسانی زندگی میں تحریک پیدا کرنے کے لیے قدر نہیادی درجہ رکھتی ہے۔ جب تک تحریک پیدا نہیں ہوگی، کچھ کر گزرنے کی لگن جتو اور جنون پیدا نہیں ہوگا۔ جیسا کہ قائد انظمہ نے مسلمانوں میں الگ اسلامی مملکت کے حصول کے لیے تحریک کو ایجاد اور تحریک جذبات اور جنون سے اس درجہ تحریک ہو گئی کہ ہندوستان کے مسلمانوں نے اسلامی مملکت کا خواب پورا کر دیا۔ جب کسی شخص کو اس کی قدر مل جاتی ہے تو وہ اندرولی تکسین محسوس کرتا ہے اور جذباتی کی نیت سے گزر کر

یقین کی طاقت

یقین ایک فرد کے اور اکابردار اور اس کے عمل پر اثر انداز ہوتا ہے یہ انسانی اقدار کو تحریکات کے ساتھ مسلک کر کے تحریر ہے اور حقیقت کی تحریر پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ یقین کو مخفی یا علیٰ انداز سے بدلتا انتہائی مشکل ہوتا ہے اور سب سے زیادہ اثر انداز ہونے والا یقین عام طور پر شعوری علم سے باہر ہوتا ہے یقین کی طاقت کو روئے کار لائک انسانی ذہن بہت سے ناممکن کام ممکن کر دکھاتا ہے۔ جسمانی فعل اور یقین ہیں گہر آنکھ تصدیق اور محضہ ہونے کے امکانات پیدا کرتا ہے اس کے اثرات اتنے طاقتور ہوتے ہیں کہ انسانی سوچ میں حقیقی تبدیلی پیدا ہو جاتی ہے جس طرح ایک نامہ دادا جس میں داخل امراض حیثیت نہ ہو گر پر بھی اثر دکھاتے۔ ایسی ہی بہت سی معلومات پر یقین ہمارے عمل کو خود مظکوم کرتے ہے۔ ایک فرد جو یہ یقین رکھتا ہے کہ وہ امراض کا دکار ہے وہ زندگی اور اعمال کو اسی عقیدے کے گرد مظکوم کرنا شروع کر دیکا یہ غیر شعوری فیصلے کرے گا جو اس کے عقیدے کی عکاسی کرتے ہوں گے۔ اس کے برخلاف ایک ایسا فرد ہے جسے یقین کامل ہو کر وہ تجھک ہو جائے گا۔ وہ اپنی سوچ کو بالکل ثابت سٹپ پر رکھے گا اور انسان جیسا یقین رکھے گا وہ سایہ بیش پائیگا۔ یقین نہیں سُنم پر اثر انداز ہو کر انسانی زندگی پر گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔

ابن اہم سلسوں سے مسلک ایک ایسے مریض کی کہانی ہے جس کا علاج ایک ماہ ذاتی امراض نے کیا تھا۔ مریض نہ تو کچھ کھاتا تھا اور نہ ہی اپنا خالی رکھتا تھا۔ وہ سمجھتا تھا کہ وہ ایک زندہ لاٹھ ہے۔ ماحل نے اسے اس بات کی یقینی وہانی کرانے کی بہت

اندوں ہونے اور نہ پہنچنے اندر بہتری کی اقدار کو تقویت ملتی ہے۔ کسی بات پر پہنچنے یقین ہیئت اقدار، توقعات اور داخلی کیفیات کا آہن میں مفہوم طلاق قائم رکھتا ہے۔ بیردنی دنیا سے حاصل کئے گئے مت بنے تحریکات کی روشنی میں ان تمام پہلوؤں سے انسانی یقین میں ردود افعال ہوتا رہتا ہے۔ جب ان اجزاء سے کوئی جزو کسی مخفی مسئلے کے خاتمے میں بدل جاتا ہے تو تیغنا رکاویٰ یقین پیدا ہوتے ہیں۔ انسان ذہن اگر ایک بار مخفی عقیدہ اپنالیتا ہے تو وہ کسی ایک یا پھر قائم اجزا پر اپنا اثر چھوڑتا ہے مثلاً اگر ایک پچوڑ کھاتا ہے کہ اس کا بڑا بھائی کپیور میں مبارکہ رکھتا ہے تو اس سے پچے میں کپیور سکھنے کی تحریک پیدا ہو گی وہ یقین رکھنے کا کروڑ بھائی کی طرح کپیور میں مبارکہ حاصل کر سکتا ہے۔ پھر جب اس کی کارکردگی توقعات کے مطابق نہیں ہوتی تو ناکامی کا خاکہ اس کے ذہن میں عکس چھوڑ دتا ہے۔ تیغنا ناکامی کی داخلی کیفیت براء راست اس کی کارکردگی پر اثر انداز ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ مایوس ہو جاتا ہے اور وہ یہ توقع بھی قائم کرنے لگتا ہے کہ وہ کپیور نہیں سیکھ سکتا اور حاصل مستحق ٹا خونگوار کیفیت اور مایوس سے پچنے کے لیے پچنے پر عقیدہ قائم کر لیا اور مزید کوشش کرنا چھوڑ دیا۔ اس کے باوجود کچھ رکاویٰ یقین اپنالیکا ہے کہ میں بھی کپیور نہیں سیکھ سکتا اگر اس کی حوصلہ افزائی کی جائے اور مزید کوشش کی ترغیب دلائی جائے تو وہ جلدی نہ پہنچتا ہو جائے گا کوئی نہیں معلوم اس کے اصول سے مطابقت نہیں رکھتی اس لیے اسے اپنے مخفی عقیدے کی محنت پر دوبارہ غور کرنے پر مجور کرتی ہیں۔ اس طرح اس کے ذہن میں نی سوچ جنم لیتی ہے کہ شانکھ میں یہ سیکھ جاؤں وہ کوشش کرے گا بار بار اور مسلسل کوشش سے وہ پہلے کی نسبت بہتر تریجح حاصل کرے گا اور مخفی عقیدے کو بدل دالے گا۔ اس کے ٹکڑوں شہزادت یقین میں بدلتا شروع ہو جائیں گے اور اس پر واضح ہو جائیگا کہ وہ کپیور چلانا سیکھ سکتا ہے۔

ہوتے ہیں نماز کے بعد سیر کر کے گھر لوٹنے ہیں تو ناشتے سے پہلے ہی بس کا فون آ جاتا ہے کہ آج دفتر جلدی پہنچ جانا ضروری مینگک کرنی ہے پھر وہ پر کے بعد گھر سے فون کا لٹی ہے کہ پچھے کی طبیعت تھیک نہیں ہے جلدی سے ہستال پہنچ جائیں۔ دفتر سے آپ نہلے ہیں بے ہنگامہ رنگاں میں بھنس جاتے ہیں اور ہستال پہنچتے پہنچتے کافی دیر ہو جاتی ہے۔ اس دو رانی ڈیکم صاحب پیچے کا چیک اپ کرو کر اور دوائی لے کر گھر کو روانہ ہو چکی ہوتی ہے اور آپ کو گھر پہنچتے پہنچتے شام ہو چکی ہوتی ہے۔ آپ بیکم کو دیکھ کر جاہلوں کی طرح پیش کرتے ہیں کہ میرا انتظار نہیں کرنا تھا تو پھر مجھے فون کیوں کیا تھا۔ خواہ تجوہ ذپر بیشن دیتا۔ عموماً لوگ روزمرہ زندگی کے ایسے ماحلاں کو بیان کرتے ہوئے ذپر بیشن کا لفظ استعمال کرتے ہیں۔

خوبصورات و اتفاقات اور حالات میں ہر شخص کا مودہ بہت اپنے ہو جاتا ہے اور برے و اتفاقات میں ٹھیکن اور اداس ہو جاتا ہے۔ کوئی ناخوکدار واقعہ گزرنے کے بعد اگر فرد اسی مسئلہ کی ذہن میں مستقل تصویر کشی کرتا ہے تو جسم میں اس طرح کے برے احساسات پیدا ہونے لگتے ہیں جس طرح کے اور پر مثال دی گئی۔ اگر یہ شخص کئی روز تک اپنی بیوی پر برستا رہے تو اس کے اندر بھی برے احساسات پیدا ہو جائیں گے جیکن بادر ہے یہ معمولی واقعہ ہے اگر خدا خوش تکوئی زیادہ ٹھیکن و اتفاقہ ہو تو اسی شدت سے برے احساسات پیدا ہوئے جس کی وجہ سے اس پر مایوسی اور افسردگی پہنچاتی ہے اور اگر پندرہ روز سے زیادہ تک صورت حال اسی طرح ہی رہے تو پھر ذپر بیشن کا آغاز ہو جاتا ہے۔ یہ کیخت فرد کے کھانے، پینے، سونے، بیٹھنے، اٹھنے، سوچنے اور روزمرہ کے معمولات پر اثر انداز ہوتی ہے اس بیماری میں فرد کا جسم مودہ اور خیالات یک دقت کام کرتے ہیں۔ ذپر بیشن میں بظاہر فرد کو کوئی عارض احتیج نہیں ہوتا لیکن وہ یہ محسوس کرتا ہے کہ وہ کسی نہ کسی مرغی میں

متعصب ہے کہ ہم یہ ثابت کر دیں کہ ہم واقعی اشرف اخلاقیات ہیں۔ اللہ کی ہنکی ہوئی اشرف ترین حقوق کو نہ تو ذپر بیشن ہو سکتا ہے اور نہ ہی بے چیزی اور نہ ہی کوئی خوف ہا ہم عارضی طور پر اگر یہ مرغ آجائے تو اس کو علاج کے ذریعے تم کرنا چاہیے۔ واضح رہے کہ بیماریاں چھوٹی ہوں یا بڑی اور بیچھے کوئی بھی شخص ان سے محظوظ نہیں رہا لفڑی جنہیں برداشت اور ادیاء بھی گران سب نے ہر قسم کی بیماری کا ہر ممکن علاج ضرور کرایا۔ بہت افسوس کی بات یہ ہے ہمارے ہاں لوگ بیماری کا علاج نہ کرنا کوئی فلسفہ قرار دیتے ہیں جو کہ سراسر قلادہ ہے۔

ذپر بیشن کے معنی ہیں کسی روپی ہوئی چیز کا ہر یہ دب جاتا۔ جب کوئی شخص اپنا توجہ مسلسل کسی ایک خیال پر مرکوز کر لیتا ہے اور پھر یعنی کے ساتھ اسے محسوں بھی کرتا چلا جاتا ہے تو اس کی اصلی شخصیت دب جاتی ہے جس سے وہ ذپر بیشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ ذپر بیشن کی وجہات میں سب سے سکلی اور بہتائی جو کسی ایسی چیز سے جدا ہو جاتا ہوتا ہے جس سے بہیں بہت محبت ہوتی ہے۔ آپ کسی پیچے سے اس کا کھلونا جھیسن کر دیکھیں کہ مسکراتا، بیٹتا اور سکھیتا پیچے کس طرح چیختے گた ہے۔ آپ اپنے چھوٹے پیچے کو گھر میں پہنچوڑ کر باہر جانے کی تیاری کریں اور پھر دیکھیں کہ وہ کس طرح روتا ہے۔ دراصل جدائی تھیاں کا باعث ہتھی ہے جو بالآخر ذپر بیشن پر جا کر ہی رکتی ہے۔ ذپر بیشن کی بیادی دجوہات عموماً ماشی کی ناکامیاں اور تلخ و اتفاقات ہوتے ہیں جن کو فرو ایک مخصوص انداز میں اپنے ذہن میں ہر وقت تصویر کرتا ہتا ہے۔ مثال کے طور پر کسی عزیز کا غفتہ ہو جاتا، محبت میں ناکامی، مالی نقصان ہو جاتا، بے مقصد زندگی ہونا، مسلسل بیمار رہنا وغیرہ۔ عام الفاظ میں ذپر بیشن کی تعریف اس طرح کی جاسکتی ہے کہ یہ ایک پڑھنگی کی سریعہ ایجاد کیفیت ہے۔ اس کی مثال اس طرح ہے کہنے آپ بہت اچھے مودہ میں بیدار

رکاوٹی یقین

یقین میں رکاوٹ پیدا کرنے والے تم اجزاء ناممیدی، بے سکی اور ناتالیت ہیں۔ یقین کے یا جزو افراد کی ہنی صلاحیتوں اور جسمانی صحت پر بہت کہرے اثرات مرجب کرتے ہیں۔

یقین میں گہرا تعصیتی ہے جو محنت مند ہونے کے امکانات پیدا کرتا ہے۔ اس سے اتنے توی اثرات مرتب ہوتے ہیں کہ حقیقی تبدیلیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ایک پختہ یقین رکھنے والا افراد اور ایک رکاوٹی یقین رکھنے والا فرد جو بھی فیصلہ کرے گا اس کی زندگی پر اس کے گہرے اثرات ہوتے ہیں چونکہ یقین کے نتیجے میں پیدا ہونے والی توقعات انسانی نیورالوجی کی گمراہیوں پر اثر انداز ہوتی ہیں جو کہ دنماہی انداز میں جسمانی تبدیلیاں پیدا کر سکتے ہیں۔ یقین زندگی میں انتہائی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

ناممیدی

جب فراس طرح سوچتا ہے کہ مطلوبہ مقصد حاصل کرنا ممکن نہ ہے لیکن وہ اس کو حاصل نہیں کر سکتا۔ یہ عام طور پر اس طرح کے بدلے ہوتا ہے۔ چاہے جو کچھ بھی کروں میں کامیاب نہیں ہو سکتا۔ میں جو چاہتا ہوں، میرے لیے حاصل کرنا ممکن نہیں ہے۔ یہ میرے کنٹرول سے ای باہر ہے، یہ بہت سی مشکل ہے۔

بے سکی

جب فراس طرح سوچتا ہے کہ مطلوبہ مقصد کا حصول ممکن ہے، اس کو حاصل بھی کیا جاسکتا ہے لیکن فرد یہ یقین رکھتا ہے کہ اس میں حاصل کرنے کی صلاحیتیں نہیں ہے۔ وہ عام طور پر اس طرح کے بدلے ہوتا ہے۔ یہ مقصد حاصل کرنے دوسرا سے لوگوں کے لیے تو ممکن ہے لیکن میں حاصل نہیں کر سکتا۔ میں اتنا اچھا نہیں ہوں کہ میں حاصل کر سکوں۔ میں چاہے جو کچھ بھی کروں نتائج صفر ہی ہو گے۔

سیکشن دوئم

کتاب کے اس حصہ میں ڈپریشن اور نفیاٹی امراض کی تفصیل بتاتی گئی۔

۲۰۱

جب فرد اس طرح سوچتا ہے کہ مطلوبہ مقصد حاصل کرنا نمکن ہے، اسی میں حاصل کرنے کی حلائیں بھی موجود ہیں لیکن وہ یہ یقین رکھتا ہے کہ اس کو حاصل کرنے کا اہل نہیں ہے، حق دار نہیں ہے۔ عام طور پر فرد اس طرح کے جھٹے بولتا ہے۔ ”میں بے کار شخص ہوں“؛ ”میں زندگی کی خوشیاں حاصل کرنے کا اہل نہیں ہوں“؛ ”بجیادی طور پر میں اچھا شخص نہیں ہوں“۔ ”یرا کسی چیز پر کوئی حق نہیں ہے“؛ ”میں صحت مندرجہ بننے کے قابل نہیں ہوں میں دکھ اور تکلیف جی کا حصہ نہیں ہوں جو بھچل رہی ہیں“۔

ایں ایسیں پی اس کے لیے موثر اور شاندار طریقے پیش کرتی ہے جن کے ذریعے ان رکاوٹیں یعنی کوٹا قوتیں میں بدلا جاسکتے ہیں۔

باب 5

ڈپریشن کیا ہے؟

اس سوال کا جواب مختلف لوگوں کے پاس مختلف ہے جو لوگ اس کو حقیقت میں سمجھتے ہیں وہ تو جو کہیں گے اس پر ہم بعد میں بحث کریں گے تھا اس سے پہلے اس بات کا جائزہ ضرور لیں گے کہ کم سمجھنے والے اس کو کیا سمجھتے ہیں۔ یہ بات انتہائی انسوں تک ہے کہ ہمارے ہاں ڈپریشن کو کوئی بھاری سمجھا ہی نہیں جاتا اگر کوئی شخص ہر یہی تک دوہوں کے بعد کسی کو یہ بادر کرایدے تو کہ ڈپریشن ایک خطرناک مرض ہے اور اس کی وجہ سے انسان بہت سے جسمانی موارش میں بھی جلا ہو سکتا ہے اور اس کی وجہ سے انسان کسی وقت بھی موت کے منہ میں جا سکتا ہے تو کہا جاتا ہے کہ ایسا کہاں ہوتا ہے۔ یہ تو اللہ کا کام ہے آخروہ بھی تو مر جاتے ہیں جو مختیہ کیتے گئے سے یہ رپانے کے لیے نکلتے ہیں اور راستے میں گازی کے حادثے میں مارے جاتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو یہ تابنے کی ضرورت ہوتی ہے کہ موت کا وقت تو چھین ہے گھر سے سپلے بلادجہ لگر سے مر جانا بھی ڈپریشن کی ہی علامت ہے۔

الله تعالیٰ نے انسان کو اشرف المخلوقات بنایا اور اپنی تمام ترقیات میں سے احسن ترین تحریک ترار دیا ہے تو اللہ کا ہب ہونے کی حیثیت سے ہم انسانوں کا فرش ہے کہ اپنے آپ کو اشرف المخلوقات ہی ثابت کریں۔ ٹھیں جانیے کہ بھاری زندگی کا واحد

ڈپریشن



ہوتے ہیں نماز کے بعد سیر کر کے گھر لوٹنے ہیں تو ناشتے سے پہلے ہی بس کا فون آ جاتا ہے کہ آج دفتر جلدی پہنچ جانا ضروری مینگک کرنی ہے پھر وہ پر کے بعد گھر سے فون کا لٹی ہے کہ پچھے کی طبیعت تھیک نہیں ہے جلدی سے ہستال پہنچ جائیں۔ دفتر سے آپ نہلے ہیں بے ہنگامہ رنگاں میں بھنس جاتے ہیں اور ہستال پہنچتے پہنچتے کافی دیر ہو جاتی ہے۔ اس دو رانی ڈیکم صاحب پیچے کا چیک اپ کرو کر اور دوائی لے کر گھر کو روانہ ہو چکی ہوتی ہے اور آپ کو گھر پہنچنے پہنچنے شام ہو چکی ہوتی ہے۔ آپ یہ ڈیکم کو دیکھ کر جاہلوں کی طرح پہنچنے لگتے ہیں کہ میرا انتظار نہیں کرنا تھا تو پھر مجھے فون کیوں کیا تھا۔ خواہ تجوہ ذپر بیشن دیتا۔ عموماً لوگ روزمرہ زندگی کے ایسے ماحلاں کو بیان کرتے ہوئے ذپر بیشن کا لفظ استعمال کرتے ہیں۔

خوبصورات و اتفاقات اور حالات میں یہ شخص کاموڑہ بہت اپنے ہو جاتا ہے اور برے و اتفاقات میں ٹھیکن اور اداس ہو جاتا ہے۔ کوئی ناخودکار و اتفاق گزرنے کے بعد اگر فرد اسی مسئلہ کی ذہن میں مستقل تصویر کشی کرتا ہے تو یہ شخص میں اس طرح کے برے احساسات پیدا ہونے لگتے ہیں جس طرح کے اور پر مثال دی گئی۔ اگر یہ شخص کئی روز تک اپنی بیوی پر برستا رہے تو اس کے اندر بھی برے احساسات پیدا ہو جائیں گے جیکن بادر ہے یہ معمولی واقعہ ہے اگر خدا خوش تکوئی زیادہ ٹھیکن و اتفاق ہو تو اسی شدت سے برے احساسات پیدا ہوئے جس کی وجہ سے اس پر مایوسی اور افسردگی پہنچاتی ہے اور اگر پندرہ روز سے زیادہ تک صورت حال اسی طرح ہی رہے تو پھر ذپر بیشن کا آغاز ہو جاتا ہے۔ یہ کیخت فرد کے کھانے، پینے، سونے، بیٹھنے، اٹھنے، سوچنے اور روزمرہ کے معمولات پر اثر انداز ہوتی ہے اس بیماری میں فرد کا جسم، مہذہ اور خیالات یک دقت کام کرتے ہیں۔ ذپر بیشن میں بظاہر فرد کو کوئی عارض احتیج نہیں ہوتا لیکن وہ یہ محسوس کرتا ہے کہ وہ کسی نہ کسی مرغی میں

مقصد بھی ہے کہ ہم یہ ثابت کر دیں کہ ہم واقعی اشرف اخلاقیات ہیں۔ اللہ کی ہنکی ہوئی اشرف ترین حقوق کو نہ تو ذپر بیشن ہو سکتا ہے اور نہ ہی بے چیزی اور نہ ہی کوئی خوف ہا ہم عارضی طور پر اگر یہ مرغ آجائے تو اس کو علاج کے ذریعے تم کرنا چاہیے۔ واضح رہے کہ بیماریاں چھوٹی ہوں یا بڑی اور بیچھے کوئی بھی شخص ان سے محظوظ نہیں رہا لیکن جنہیں برداشت اور ادویہ، بھی گران سب نے ہر قسم کی بیماری کا ہر ممکن علاج ضرور کرایا۔ بہت افسوس کی بات یہ ہے ہمارے ہاں لوگ بیماری کا علاج نہ کرنا کوئی فلسفہ قرار دیتے ہیں جو کہ سراسر قلادہ ہے۔

ذپر بیشن کے معنی ہیں کسی روپی ہوئی چیز کا ہر یہ دب جاتا۔ جب کوئی شخص اپنا توجہ مسلسل کسی ایک خیال پر مرکوز کر لیتا ہے اور پھر یعنی کے ساتھ اسے محسوں بھی کرتا چلا جاتا ہے تو اس کی اصلی شخصیت دب جاتی ہے جس سے وہ ذپر بیشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ ذپر بیشن کی دیگر باتیں میں سب سے سب سے ٹھیکن اور بہت بڑی جو کسی ایسی چیز سے جدا ہو جاتا ہوتا ہے جس سے بہیں بہت محبت ہوتی ہے۔ آپ کسی پیچے سے اس کا کھلونا جھیسن کر دیکھیں کہ مسکراتا، بیٹھتا اور کھیتا پیچے کس طرح چیختے گた ہے۔ آپ اپنے چھوٹے پیچے کو گھر میں پہنچوڑ کر باہر جانے کی تیاری کریں اور پھر دیکھیں کہ وہ کس طرح روتا ہے۔ دراصل جدائی تھیاں کا باعث ہتھی ہے جو بالآخر ذپر بیشن پر جا کر ہی رکتی ہے۔ ذپر بیشن کی بیانادی دیگر باتیں میں ناکامی، مالی نقصان ہو جاتا، بے مقصد زندگی ہونا، مسلسل بیمار رہنا وغیرہ۔ عام اتفاقات میں ذپر بیشن کی تعریف اس طرح کی جاسکتی ہے کہ یہ ایک پڑھنگی کی سریعہ ایجاد کی گفتگو ہے۔ اس کی مثال اس طرح ہے کہنے آپ بہت اچھے مسودہ میں بیدار

بہترین دماغ رکھنے والے علمی لوگ بھی اس سرفصل کا شکار ہے میں وہ کوئی بہترین تحقیقی کام کرنے کے بعد بھی شدید ترین ڈپریشن کے حلا۔ سے دوچار ہوتے رہے ہیں۔ یورپ میں کمی ہے مورخانہ کارروائی اور شراب کے نشی میں ذوب کر ڈپریشن کا شکار ہو گئے اور آخر کار انہوں نے اپنی زندگیاں ختم کر لیں۔ بہت سے نیز صعبوں میں رکھنے والے افراد بھی بری علتوں میں پر کڑو ڈپریشن کا شکار ہو گئے۔

بعض لوگ یہ یقین رکھتے ہیں کہ خوشی ایک انسکا چیز ہے جو بہت کم ملتی ہے یا پھر شائد تھی کسی نصیح بول والے کو حاصل ہوتی ہے جبکہ حقیقت یہ ہے کہ انسان عمومی حالات و واقعات سے بھی بہت سے خوشیاں سست سکتا ہے کوئی خوشی کا تعین حالات سے نہیں ہوتا بلکہ ہمارے فتنی روپیے اور سوچ کے انداز پر ہوتا ہے۔ جب بھی کوئی شخص تھی سوچ پر سرکوز ہو جاتا ہے تو اس کا ذہن خوشیاں سینے کی بجائے ڈپریشن کی طرف ماہش ہو جاتا ہے۔ کسی شخص کے لیے یہ بات بھی بالکل ناممکن بلکہ غیر ممکنی ہے کہ وہ ری کی تھی جنہیں تو سے گریز کر سکے اگر کوئی شخص اس طرح سوچتا ہے تو اس کی حرمت نہیں تصور کیا جاسکتا ہے البتہ سوچ کا انداز ضرور بدلتا ہے۔

اس سوچ کے انداز پر ایک انتہائی غریب آدمی کی کہانی یاد آ رہی ہے۔ شخص ایک چھوٹے سے گاؤں میں رہتا تھا۔ اس کے پاس نایاب نسل کا ایک بہت ہی خوبصورت گھوڑا تھا جس سے وہ بے حد پیار کرتا تھا۔ بادشاہ نے اس گھوڑے کی تعریف سنی تو اپنے وزیروں اور امیروں کے ساتھ گھوڑا اخیر ہنے کی غرض سے اس غریب آدمی کے پاس آیا اور کہا کہ گھوڑا اس کو فروخت کرو۔ میں جھیس اس کی منہماگی قیمت دوں گا۔ غریب آدمی نے جواب دیا کہ یہ بکاؤں نہیں ہے میں کسی بھی قیمت پر نہیں پہچوں گا۔ آخر کار بادشاہ نے کہا کہ میں جھیس اس کے بد لے میں آؤں سلطنت دے، دون گا۔

ضرور جتنا ہو چکا ہے۔ یاد رکھیں حتی مدد و مہن اور ثابت سوچ کے حال افراد جملہ اس صورت حال سے باہر آ جاتے ہیں مگر نہ تاکم صلاحیت رکھنے والے دری سے باہر آتے ہیں۔

دنیا کا کوئی بھی شعبہ ڈپریشن سے محفوظ نہیں خواتین گھر بلوہوں یا انجانی گیسرس شعبے میں کام کرنے والی۔ بہت بڑی فرم کا ایم ڈی ہو یا اسی ایم ڈی کا ڈرامہ، اساتذہ ہوں یا سکول کی عمارت بنانے والے ایکیار کوئی بھی اس سے محفوظ نہیں ہے مگر ان میں سے یہ شہر اس بات کا اقرار کرتے ہوئے ڈرتے ہیں کہ انہیں ڈپریشن ہو چکا ہے۔ انہیں خوف ہوتا ہے کہ اگر انہوں نے یہ تعلیم کر لیا کہ وہ ڈپریشن کا شکار ہیں تو ان کو یہ سندھ جائیگی کہ دماغی اعتبار سے تدرست نہیں ہیں۔ حالانکہ ڈپریشن کا دماغی امراض سے کوئی تعلق نہیں ہے۔

تقریباً ہر شخص کو زندگی میں کبھی نہ کبھی کسی سوچ پر ڈپریشن کا سامنا کرتا ہے اسی جاتا ہے کیونکہ انسانی زندگی مسائل سے محروم ہوتا ہے۔ کبھی کسی پیارے کے فوت ہونے کا غم تو کبھی کوئی مالی نقصان کا دکھ کہ کبھی جبعت میں ناکام ہو جانے سے مایوسی، کبھی ٹکین اور خلفہ کی پیاری کا حلہ ہو جاتا اور کبھی مازمت کا ختم ہو جانا جمنی قدم قدم پر اس طرح کے مسائل آتے رہتے ہیں۔ آپ کا تعلق خواہ کسی بھی پیشے سے ہے آپ ڈپریشن سے جدا نہیں ہو سکتے۔

واضح رہے کہ ڈپریشن کا ہماری سوچ سے بہت سرکوز ہوتا ہے جبکہ آئی کیوں سے اس کا زیادہ تعلق نہیں ہوتا۔ ایسے لوگ جن کا آئی کیوں زیادہ ہوتا ہے وہ بھی ڈپریشن کا شکار ہو سکتے ہیں۔ نسلن چہ چل جنہیں برطانیہ میں طاقت کا تلحہ سمجھا جاتا تھا وہ بھی برطانیہ کے ٹکین قوی برانوں کے دوران ڈپریشن کا شکار ہو جاتے تھے۔ دنیا کے بعض

غريب آدمی کے پاس آئے اور کہنے لگے کہ تو برا خوش نصیب ہے بادشاہ تمہارے لئے کوچھوڑ گیا ہے۔ اس نے جواب دیا اس میں کوئی خوش نصیبی کی بات ہے یہ زندگی کا ایک معمولی واقعہ ہی تھا۔ اس کے بعد غريب آدمی نے لوگوں سے ناراضگی اظہار کیا تم اس قابل نہیں ہو کہ تمہارے ساتھ رہا جائے میں تو دوسرا گاؤں میں جا رہا ہوں کوئی کم زندگی کے معمولی واقعات کو پوری زندگی پر جیسا کر دیتے ہو۔ جب لوگ زندگی کے ایک ناخوشگوار واقعہ کو پوری زندگی پر جیسا کر دیتے ہیں تو پریشن میں بتا ہو جاتے ہیں۔

پہلے نکل پریشن ایک ایسا مرد ہے کہ اس کے ابتدائی مرطط میں مریض کو جسمانی طور پر کوئی تکلیف نہیں ہوتی اور نہ ہی اس کی جان کو کوئی خطرہ ہوتا ہے مگر یہیں مرض جب بروحتا جاتا ہے تو جسمانی صحت متاثر ہوتی ہے اور جان جانے کے امکانات بھی بڑھتے جاتے ہیں۔ پریشن کو جہاں کچھ لوگ یاد ری تصور ہی نہیں کرتے وہاں بعض لوگ ایسے بھی ہیں جو اس کو جسمانی یاد ری سمجھتے ہیں۔ ان کے اس طرح کرنے والوں پرے سے پریشن سے پہنچنا را پانے کے امکانات نامے کم ہو جاتے ہیں اور ان کا مرض روز بروز بڑھتا جاتا ہے۔ اگر ہم اپنے ارد گردی ریکھیں تو نہیں بہت ہی ایسی مثالیں مل جائیں گی کہ جنہوں نے زندگی کے بہت ہی برے اور ناخوشگوار حالات سے گزر کر خوشی اور طیبیناں حاصل کیا ہے۔ اس کی وجہ تھی کہ آنکھیں بند کر لیتا ہے بلکہ انہوں نے حالات کا مقابلہ کیا اور اظہار نہیں کیا جو ملی کو دیکھ کر آنکھیں ڈال دیں۔ ایسے لوگ بھی نظر آتے ہیں جو معمولی ہے۔ حالات سے گزرنے کے بعد شدید پریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جب تک کوئی شخص اس حقیقت کو تسلیم نہیں کرتا کہ پریشن اور افسر دیگر کا احتیل حالات کے باہرے میں سوچ کے انداز پر ہوتا ہے اس کی تدرست ہونا بھی بہت مشکل ہو جاتا ہے۔

لیکن وہ گھوڑا پیچے کے لیے راضی نہ ہوا۔ بادشاہ مایوس ہو کر واپس چلا گیا۔ گاؤں کے لوگ اس کے پاس آئے اور کہا کہم کچھ بنخیب ہو۔ تمہیں ایک گھوڑے کے بدرا میں آدمی سلطنت مل رہی تھی، اگر لے لیتا تو ساری زندگی سکون اور آرام سے گزر جائی اور تو بادشاہ ہوتا اور تم بھی سکون سے درجے۔ غريب آدمی نے کہا کہ اس میں یہی زندگی کی بد نصیبی کہاں سے آگئی۔ یہ زندگی کا ایک معمولی واقعہ ہی تھے۔

پہنچو مرصد بعد یہ گھوڑا نہیں بھاگ گیا۔ گاؤں کے لوگ اس کے لیے راضی گئے کہ تو بادشاہ وہ براہو گیا، اس نے کہا کہ اس میں برداہ ہونے والی کوئی بات ہے۔ یہ زندگی کا ایک معمولی واقعہ ہے۔ پہنچو مرصد کے بعد گھوڑا اپنے گیا اور اپنے ساتھ گیارہ جنگی گھوڑے اور لے آیا۔ گاؤں کے تمام لوگ اس کو مبارک باد دیتے کے لیے آگئے اور کہا کہ تو ساتھا خوش نصیب ہے کہ آپ کے پاس اب بارہ تھیں گھوڑے ہو گئے ہیں۔ غريب آدمی نے کہا کہ اس میں خوش نصیبی والی کوئی بات ہے۔ یہ زندگی کا معمولی واقعہ ہی تھے۔

اس غريب آدمی کا انکوٹہ بینا تھی جس نے جنگی گھوڑے کو تربیت دیا شروع کر دی ایک دن وہ اچا لک گھوڑے سے پیچے گر گیا اور اس کی؟ ناگ نوٹ گئی۔ گاؤں کے تمام لوگ اس کے پاس آئے اور کہنے لگے کہ تو بادشاہ وہ براہو گیا، حیرا ایک ہی بینا تھا اس کی بھی ناگ نوٹ گئی اور وہ بیکار ہو گیا۔ اس نے کہا کہ اس میں جاہ ہونے والی کوئی بات بے لار کی ناگ نوٹ گئی تو کیا ہوا۔ یہ زندگی کا معمولی واقعہ ہے۔ پہنچو مرصد کے بعد بادشاہ کی دوسرے لک سے جنگ چڑھ گئی اس نے نوجوانوں کو جری طور پر فوج میں بھرتی کرنا شروع کر دیا اور گاؤں کے تمام نوجوان لڑکوں کو جری بھرتی کر کے لے گیا۔ مگر غريب آدمی کے لڑکے کوئی ناگ کی وجہ سے چھوڑ گیا۔ گاؤں کے تمام لوگ بھر اس

شروع شروع میں اس مرض کا علاج بہت آسان ہوتا ہے مگر چھے چھے وقت گزرتا جاتا ہے مرض بڑھتا جاتا ہے اور اس کا علاج بھی مشکل سے مشکل تر ہوتا جاتا ہے۔ داعی ذپریشن کی پہچان یہ ہے کہ مریض یہ محسوس کرنے لگتا ہے کہ ہر قسم کا علاج اس پر بے اثر ہو چکا ہے۔ ایسے میں اذیادہ خوف زدہ ہو جاتا ہے اور اس خوف کی وجہ سے اس کا مرض بھی روز بروز بڑھتا چلا جاتا ہے۔ ایسے مریض عموماً اول جھی سے علاج بھی نہیں کرتا۔ ان کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ ایک ہی دن میں تھیک ہو جائیں۔ ظاہر ہے کہ انکی کوئی دوائی نہیں ہے کہ اس کو کھانے سے مرض فراہم ختم جائے کیونکہ کوئی بھی مرض آتا تو یکدم بے گرجاتا نہ رفتہ ہے رات تھیک ہونے والی خواہش جب پری نہیں ہوتی تو وہ علاج اداہورا چھوڑ کر کسی دوسرے معالج کے پاس چلے جاتے ہیں اور پھر تیرے اور چھوٹے کے پاس اسی صورت میں معالج بھی دوائی بدلتے کی وجایے دوا ساز کہنی کا نام بدل دیتا ہے تھن کی اس طرح کرنے سے علاج میں تسلسل نہیں رہتا اس لیے آرام بھی نہیں آتا یوں مرض بڑھنے کے ساتھ ساتھ جیسیدہ سے وچیدہ تر ہوتا رہتا ہے۔

بعض لوگوں کا خیال یہ بھی ہے کہ ذپریشن ایک موروثی مرض ہے اور ایک نسل سے دوسری نسل کو مشکل ہوتا ہے مگر اس خیال کی تردید کے لیے صرف انتہائی کافی ہے کہ جب اگلی نسل کو بھی وہی سماں نہیں کے جو پہلی نسل کو ملے تھے تو انہیں بھی وہی بیماریاں ہوں گی۔ ایک چھیسے حالات میں تو وہ مرض کسی کو بھی ہو سکتا ہے۔ موروثی بیماری تو اس کو کہا جاتا ہے کہ مختلف حالات میں بھی وہ مرض ہو جائے جو پہلی نسل کو ہوا تھا۔ ذپریشن کا مرض یوں تو مردیں اور عورتوں دونوں کو ایک ہی شدت سے متاثر کرتا ہے تھن گورتوں میں یہ خصوصاً زیادہ تکمین صورت اختیار کر لیتے ہے۔ تابس کے لحاظ سے دوسریں اور ایک مرد متاثر ہوتا ہے۔ اگر فرد میں ان علامات میں سے کوئی تین یا زیادہ علامتیں مسلسل دو یعنی سے زیادہ ہیں تو پھر اس کو ذپریشن کا آغاز لہا جاتا ہے۔

- 1. غلکین، اداس، نامیدہ اور بے نس محسوس کرنا۔
- 2. زندگی کے کام کا حج میں وچکی کمی یا بالکل ختم ہو جاتا۔
- 3. رونے کو دل کرنا اور بات بات پر دل بھرا آنا۔
- 4. ہر وقت تھکا وٹ محسوس کرتے رہنا۔
- 5. زیادہ وقت بستر پر نیچے رہنا۔
- 6. بھوک کمی یا زیادہ ہو جانا۔
- 7. ذاتی دباو محسوس کرنا۔
- 8. خود کشی کے خیالات آنا۔
- 9. احساس گناہ رہنا۔
- 10. احساس جرم ہو جانا۔
- 11. نیز کم یا نہ آنا۔

باب 6

ڈپریشن کی وجوہات

لائی، نقص، دشمنی، جارحیت، مایوسی، عدم برداشت، حسد و غیرہ ایسے سختی انسانی
جنہاں تین کہ ان کی وجہ سے انسان نہ صرف خود بکراپنے اور گرد کے ماحول میں رہنے
والے بہت سے دوسرے لوگوں کو خاصی دشمنی اور جذباتی ممکنات میں ڈال دیتا ہے۔ آج
کی ماں و دیا میں ماں وی فواں کی خواہش خود غرضی افرادی اور بے حصی نے جہاں انسانی
حقوق کو تباہ کر کے رکھ دیا ہے وہاں انسانی نفیسات پر بھی اس کے تباہ کن اثرات مرتب
ہوئے ہیں۔

اہم اور کلیدی عہدوں پر فائز لوگ ہوں یا پے انتہاد ولت کے حامل افراد اپنی
ہر قسم کی خواہش پوری کرہی لیتے ہیں مگر زندگی کی نیماری ہمتوں سے محروم طبقہ مایوسی بے
چینی اور ڈپریشن کا شکار رہتا ہے اور اس کی وجہ سے کسی قسم کی جسمانی پیاریوں کا بھی شکار ہو
جاتے ہیں۔ معاشرہ پاکستان کا ہو یا پھر کسی ترقی یا نہ مہذب ملک کا تقریباً ہر جگہی مختلف
وجہات کی ہاپر انسانوں کو احتیازی سلوك کا نشانہ ہلایا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر نسل،
رہنمائی، زبان، نہجہ اور سیاسی خیالات۔ ان وجہات کی ہاپر تو اکثر اوقات لوگوں
کو اپنی جائیداد و زندگی سے بھی با تحد و حوصلہ پڑتے ہیں۔ مطابق سے یہ بات سامنے آئی
ہے کہ ایسی گھبیر صورت حال کا شکار ہونے والے افراد نہ صرف ہمیں امریض کا شکار

دشمن

ن

م

ل

ج

و

ز

م

د

ش

طبی لحاظ سے ذپریشن کی وجوہات

انسانی دماغ کا اوسط وزن تین پونٹ لکھ ہوتا ہے اور یہ کھربوں خلیوں پر مشتمل ہے اور میلوں کے حساب سے اس کے اندر خون کی نالیاں ہوتی ہیں جنہیں جسم سے گزرنے والے کل خون کا 25% درکار ہوتا ہے۔ دماغ کا اہم ایڈھن گلوکوز ہے جو نبی اس کی مقدار کم ہوتی ہے تو وہی دباؤ، تحریک اور صاف طور پر سوچنے کی صلاحیت بالکل باند پر جاتی ہے۔ طبی تحقیق کے مطابق دماغ میں تین قسم کے نیورونز نیور اسٹریٹز Neuro Transmitters "نیورون" Norepinephrine ، دوپامین Dopamine "پائے جاتے نیز" Mono-amines کی وجہ سے ہیں جو دماغ میں پیغام رسانی کا کام مراعاجاً میں ہے اس اور سر و فون ریٹنچے مودڑ کا بنا اس ہوتا ہے۔ کسی ناخن ٹکوار حرکت یا ایک پروٹین جس کا نام مولو آئینو آ کسائی ہے جو دماغ اور جگہ میں پایا جانے والا ایک ایزراکم ہے کی وجہ سے یہ نیور اسٹریٹز جاہ ہوتا شروع ہو جاتے ہیں اور خاس طور پر سر و فون کی سطح دماغ میں کم ہو جاتی ہے تو ذپریشن کے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ مولو آئینو آ کسائی ہے (پوٹن) یہ صرف نیور اسٹریٹز کو بجا ہی نہیں کرتی ہے بلکہ ایک اور سیمیکل جس کو ناراہیں کہتے ہیں اس کی سطح کو بھی کم کرتی ہے جس کا تعلق براد راست بلڈ پریش کے ساتھ ہوتا ہے۔ نیور اسٹریٹز کی سطح کو تناظر کرنے سے فرد بہتر ہو سکتے ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ اگر ناخن ٹکوار حرک کو سائیکل تھریپی کے ذریعے ختم کر دیا جائے تو یہ سچ متعلق اور دیر پا ہو جاتے ہیں۔

ہوتے ہیں بلکہ ان کے اہل خانہ بھی با اوسطہ ذہنی امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس میں شکنیں کا سبی پسند کی شادی کرنا ہر فرد کا بنیادی حق ہے لیکن بھگ نظری اور سعد و سوچ کی وجہ سے ہمارے معاشرے میں اکثر لوگوں کے پاس اس کا تصور نہیں ہے۔ خصوصاً ایکیوں کے معاملے میں تو اس کی سکھم خلاف ورزی ہوتی ہے۔ اسی طرح ہر شخص کو ایک خاص سیعار زندگی اور صحبت و تعلیم کی سہیتوں کے ساتھ زندگہ رہنے کا حق حاصل ہے مگر کسی منصوبہ بندی کے بغیر ہائی ٹیک ریکارڈیں سکھیں، صحبت کی سہیتوں کی عدم فراہمی کوئی پھوٹی سڑکیں تریک کی وجہ سے آلوگی، بکل کا نقص نظام، پانی کی کیا بی، بڑھتے ہوئے پہنچنی بڑے، بہتی تعلیم، جہالت، غربت، بڑھتی ہوئی مہنگائی، رشوٹ اور بد عنوانی جیسے عاصر انسانی حقوق کی پانی کی بدترین صورت حال پیش کرتے ہیں۔ بات تینی پر ختم نہیں ہوتی بلکہ انواعِ عمل و نثار اوت مارڈ کیتیاں، غیرہ نوئی حرast، غلط قوانین، جری مشقت، بچوں پر تشدد اور گھر بیٹوں تھوڑی بھگی ہمارے اس معاشرے کا حصہ ہے۔ سبی وجہ سے کہ یہاں ذپریشن اور نفسیاتی امراض کی پوچیدگیوں میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ میں اور نفسیاتی ماہرین اس بات پر تحقیق ہیں کہ ذپریشن دو قسم کا ہوتا ہے۔ مری ایکنڈ ذپریشن کسی ناخن ٹکوار واقع کے رومنا ہونے کے بعد ہو جاتا ہے اور Endogenous مادری مطالبات کی خرابی سے ہو جاتا ہے۔

لہذا ایک عام آدمی کو ان تمام وجوہات سے آگاہ ہونا بہت ضروری ہے کیونکہ یہ آگئی ہی معاشرے میں ان کو فصال اور ثابت کردار ادا کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ زندگی آپ کی اپنی ہویا آپ کے ارادگرد کے لوگوں کی اگرائیں وجوہات یا علاقوں نظر آئیں تو ان کا تدارک اسی صورت میں ملکن ہو سکتا ہے کہ جب اس کے بارے میں آپ کو پہلے سے علم ہو۔ اگلے صفحات میں ان وجوہات کا ذکر اہمیت کے لحاظ سے کیا جا رہا ہے۔

ڈپریشن کی دیگر وجوہات

پیاری کوئی بھی ہو جسمانی یا روحانی اس کی کوئی ایک وجہ نہیں ہوتی بلکہ یہک وقت کی وجوہات مل کر ایک پیاری کا باعث بنتی ہیں۔ ڈپریشن کے معاملے میں بھی ایک یہ وقت میں کمی وجوہات یا اسباب حجع ہو کر امراض کی دلکل اختیار کر لئی ہیں جن میں نفیتی امراض، جسمانی پیاریاں، جذباتی رویے، سماجی رویے ماحول کے اثرات اور معافی پہلو اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

این ایل پی میں ڈپریشن کی وجہ

الٹپاک نے انسان کو بہت سی صلاحیتوں سے نوازہ جن میں سے ایک یہ بھی ہے کہ اس کا ذہن درجیوں کے درمیان تعلق جو زکران کو یاد رکھنے کی قدرتی صلاحیت رکھتے ہے جب ایک چیز اس کے ذہن میں آتی ہے تو درستی بھی خوبخواہ آ جاتی ہے۔ این ایل پی میں اس عمل کو انکرگ کہتے ہیں۔ ڈپریشن کے سریش عام طور پر اپنے ناخوشگوار واقعات اور ناکامیوں سے توانستہ طور پر انکرگ کر لیتے ہیں اور پھر اسی حالت میں زندگی گزارتے رہتے ہیں کیونکہ وہ یہ بھی جانتے کہ اس انکرگ کو کیسے ختم کیا جائے۔ یوں وہ مستقل ڈپریشن اور نفیتی سماں کا شکار ہو جاتے ہیں۔

میرے پاس ایک مریض آیا جس کی تمام زندگی وکھوں میں گزرا، یہک بعد دیگرے ناخوشگوار واقعات آتے رہے۔ اس کے والد کی وفات، مالی حالات کی خرابی، پڑھائی میں ناکامی، ان سب ناخوشگوار واقعات کا اس کی زندگی پر گھرا اثر ہوا ابھی پہلے صدمات سے وہ پوری طرح سختیں پایا تھا کہ رہی ہی کسر محبت میں ناکامی نے کمال دی۔ اس طرح بری کنیات سے توانستہ طور پر انکر یہک ہو گئی اور بتیجا وہ ڈپریشن کا شکار ہو گیا۔

گھرمن کیا ہے گھر اس کے بر عکس بلا وجہ اور ضرورت سے زیادہ لگر کر رہی مسائل کو جنم دیتا ہے اور اس کی وجہ سے کسی فرد کی زندگی اچیرن ہو جاتی ہے اور آخراً خرکار وہ شدید پریشان کا شکار ہو جاتا ہے۔

کوئی شخص اسٹگروائی کا شکار کیوں ہو جاتا ہے۔ اس کے بارے میں کوئی خاص وجہ نظر نہیں آتی۔ یہ عموماً نفسیاتی سوچ اور یا لو جیکل تبدیلیوں کے مرکب سے پیدا ہو جاتی ہے۔ سُمگری فردا یعنی کوئی فردا و قوت ہی بینچن تھا کہ کوئی فردا و قوت ہی بینچن محسوس کرنا شروع کرتا ہے جب وہ اپنی خواہشات اور خوابوں میں پوری طرح دب جاتا ہے یا پھر دنے کے قریب تر ہوتا ہے۔ تاہم اس کے بر عکس بعض ماہرین نفسیات کی رائے یہ ہے کہ مستقبل کے موقع سائل کے بارے میں اندر یا خارج از ذات جن کو فردا پڑنے کے نتیجے سے باہر سمجھتا ہے تو لگر اور اسٹگروائی میں جلا ہو جاتا ہے۔ ایک اور نظر یہ بھی ہے کہ بنچے اپنے والدین کو اسٹگروائی میں بھلا دیکھ کر لگر اور اسٹگروائی کا انداز لیکے لیتے ہیں۔ بعض اوقات اسٹگروائی بعض ملائمی معاملات کی وجہ سے بھی ہو جاتی ہے۔ جتنا کہ طور پر ذریق طلاق کم برداشت ہے، تھی ملازمت کی تھی جگہ محلہ ہونا دغیرہ، حقیقت یہ ہے کہ یہ تمام ایک درسرے کی خدمتیں ہیں بلکہ اس کے مختلف پہلو ہیں۔ این ایلی پی کے ماہرین کہتے ہیں کہ اندر وہی آوازوں، تصورات اور احساسات کے مرکب سے اسٹگروائی پیدا ہوتی ہے۔ فردا پہنچنے میں خلیل واقعہ کی تصویر کشی کرتا ہے، اس کے متعلق خلیل آوازوں متعلق کرتا ہے اور پھر اسی طرح محسوس بھی کرنے لگتا ہے اور یوں وہ اسٹگروائی کے چکر کو تکمیل کرتا ہے اور اسی سوچ میں پہنچ جاتا ہے۔ اس محل کو جب وہ پار بارگرا ہے تو یہ اس کی عادت ہن جاتی ہے اور اس طرح وہ مستقل اسٹگروائی کا شکار ہو جاتا ہے۔ اکثر یہ اسٹگروائی پریشان کا مریض بنا نے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ این ایلی پی کے ذریعے اسٹگروائی

نفسیاتی امراض

اسٹگروائی

اسٹگروائی یا اتوسیش کا مطلب عام طور پر کسی چیز کے بارے میں بلا وجہ متکبر ہونا ہوتا ہے۔ اس احساس کی وجہ سے فردا پہنچنے آپ کو بے سکون اور خوفزدہ محسوس کرتا ہے۔ لبر فردا کو مختلف حجم کی اسٹگروائی ہو سکتی ہے۔ طالب علم کو اتحان میں ہاکای کی اسٹگروائی ہو سکتی ہے جو ان افراد کی کوشش اور شادی نہ ہونے یا مناسب رشتہ نہ لئے کی لگر ہو سکتی ہے۔ تو جوان افراد کو موزوں ملازمت نہ لئے کی لگر ہو سکتی ہے۔ ذہنی عمر کے لوگوں کو یاد ری کا خرف اور اس سے بنچے کی اسٹگروائی ہو سکتی ہے۔ اسی طرح اور بھی کسی حجم کی اسٹگروائی ہو سکتی ہے۔ عام طور پر فردا اس خنثی سوچ کو کمزور کرنے میں مکمل طور پر بے بس ہو جاتا ہے اور زندگی کا سکھنہ جیسی اور اس کی خوشیاں اتر پا فتح ہو جاتی ہیں۔

تصویر کا ایک رخ یہ بھی ہے کہ آج کے اس ترقی یافتہ دور میں بنچنی بھی ترقی ہوئی ہے وہ لگر اور اسٹگروائی کی ہی سرہون مدت ہے۔ اس کی دلیل یہ ہے کہ کسی یاد ری سے بنچنے کی لگرنے ہی کسی حجم کی ادویات دریافت کرائیں۔ پھر وہ کسی بڑھتی قیمتیوں نے ہی سامنہ دنوں کو یہ لگر دی کہ پھر وہ کا کوئی ستا اور مقابل ایندھن علاش کیا جائے۔ اس کے نتیجے میں گیس اور راب کے ایندھن دریافت ہوئے ہیں۔ دور دراز کے سفر کیے جلدی کئے جائیں۔ اس لگر نے ہوائی چیز، راکٹ بلٹ ٹرین ایجاد کیں۔ احتیات میں اچھے نمبر لینے اور اچھے نمبروں کے حصول کی اسٹگروائی نے تو جوانوں میں تعلیم کے حصول اور مطالعہ کی طرف راغب کیا۔ یہ سب اسٹگروائی کی نارمل اور شبست ہیں جو انسان کے لیے ہمیشہ فاکدہ مدد ہوتی ہیں دراصل یہ فخر ہی تو ہے جس نے اس دنیا کو ترقی کی را پر

شکار ہیں مگر انہوں نے اپنی ذاتی ثابت سوچ سے کام لیا اور زندگی میں نہ صرف خود کا میاب ہوئے بلکہ بہت سے درمرے لوگوں کو بھی امید کی کرنا دکھائی۔

اسٹگروائی کیسے دور کریں؟

☆ زندگی کے حقیقی متصاد کا قبین کریں اور ان کے بارے میں اپنے تصورات بنا کیں جو آپ کو ان سے نکالیں گے اور اسی متصاد کے حصول کے لیے بہتی آسانیاں بھی پیدا ہو جائیں گی۔

☆ زندگی کی خوشنگواریاں دوں کو بار بار ذہن میں لا کیں اس طرح ذہن میں اچھے اور خوشنگوار احساسات پیدا ہوں گے اور اسٹگروائی اور انکرات کے لیے ذہن کو فرصتی نہیں ملے گی۔

☆ زندگی کے تمام مسائل کو باری باری حل کرنے کی گوشش کریں تا کہ ذاتی صحت پر برداشت نہ ہے۔

☆ ایسے حالات جو بد لانگیں جاسکتے ان کو خوشندی سے قول کریں اور اندھائی کی دلی ہوئی غصتوں کا شکر ادا کریں اور اللہ سے بہتری کی امید رکھیں۔

☆ خود کو ہٹھی اور جسمانی طور پر زیادہ سے زیادہ مصروف رکھیں۔

☆ ہر روز کوئی نہ کوئی ایسا کام ضرور کریں جس سے آپ کو خوشی ملے۔

☆ اپنی وہنی کیفیت کو بدلتے کے لیے اپنے رو یہ کوتیری مل کر دیں۔ ولیم جنر نے کہا ہے کہ آپ کے ہر جذبے کے ساتھ کوئی نہ کوئی رو یہ فسلک ہوتا ہے ٹھا آپ کو کسی پر پوار آتا ہے تو آپ بوس رہتے ہیں، خصراً آتا ہے تو توڑ پھوز

کے اس چکر کو بڑی آسانی سے توڑا جاسکتا ہے۔

ایک 30 سالہ نوجوان میرے ٹکنک پر آیا جو بری طرح اسٹگروائی کے چکر میں جاتا ہو چکا تھا۔ جب بھی وہ ٹکنے کی نونی کھوتا اور سوچتا کہ پانی کہاں سے آتا ہے اور پھر ٹکنے سے نکل کر کٹر میں چلا جاتا ہے۔ اس طرح کرستے کہاں جاتا ہے۔ اسکا ہے کہیں کسی دریا میں جاتا ہے یا زیر زمین چلا جاتا ہے۔ اگر یہ زمین میں جاتا ہے تو پیچے والے پانی کے لیے مجبوب دلیل زمین میں سے ہی پانی کھجھتے ہیں اس طرح ٹکنے میں تو گندہ پانی آتا ہے جو میں بھی پیتا ہوں اس لیے میرا پیٹ بھی خراب رہتا ہے اور مجھے بھوک بھی جیسی لگتی اور دن بدن میری صحت خراب سے خراب تر ہوتی جا رہی ہے۔ بھی اس بات کی نکر شروع ہو جاتی ہے کہ کھانے والی چیزوں میں بہت زیادہ ملاوٹ کی جاتی ہے جس سے کشر ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ بھی یہ سوچنا شروع کر دیتا کہ بازار کی چیزیں کھانا خفرے سے بالکل خالی نہیں کیونکہ ان میں جو اٹھ ہوتے ہیں جو صحت کو بری طرح متاثر کرتے ہیں۔ بنیادی طور پر اس شخص کو صحت کے خراب ہونے کی شدید نکلا حق ہو جاتی ہے۔ نکر کا یہ انداز ہی اسٹگروائی کی جاتا ہے۔ دراصل اسٹگروائی ایک خصوص سوچ ہی ہوتی ہے جسے فرد توڑنے میں بری طرح ناکام ہوتا ہے۔ میں نے این ایل پی کے طریقہ کار کو استعمال کرتے ہوئے اس کے رکاوٹی یعنی کو ختم کر دیا جس کے بعد وہ پہلے سے بہتر حسوس کرنے لگا۔

ایک مشہور ٹھل ہے کہ صحت مندد ماخ ہو تو صحت مند جسم ہوتا ہے۔ بہت سے جسمانی عوارض کے حامل افراد بہت اچھا اور صحت مندد ماخ رکھتے ہیں جسمانی بیماریوں کی وجہ سے پیدا ہونے والی ایجنس اور خایی کو اپنے ذہن پر سوار نہیں کرتے۔ ہمارے اپنے سماشرے میں ایسی کئی اہم اور مشہور شخصیات ہیں جو جسمانی طور کی نہ کسی بیماری کا

پینک ایک



مل جو

پینک ایک در اصل ایک ایسا نسیانی مسئلہ ہے جو کسی جسمانی عارضہ کے اچانک ہو جانے کے بعد پیدا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر اچانک بغیر کسی وجہ کے دل کی ریڑکن تیز ہو جانا، سانس اکھڑنا، دل ذوبنا یعنی میں ورد، محراہت وغیرہ اور پھر وقتی وقٹ سے اس مرش کا بار بار حل ہونا۔ بعض اوقات ان علامات کی شدت اتنی بڑھ جاتی ہے کہ مریض آجھتا ہے کہ وہ مری جائیگا۔ ایسے میں فردا اپنے آپ کو غیر مخود محسوس کرنا

کرتے ہیں، خوف آتا ہے تو آپ بھائے ہیں، اگر انہیں افعال کو آپ دہراتے شروع کر دیں تو وہی جذبات دوبار پیدا ہو جانے کے امکانات ہوتے ہیں۔

☆ ایسا رہی اختیار کریں جس سے دوسرے لوگ بھی اتفاق کریں اور خود کو بھی سکون ملے۔

☆ خواہ مخواہ دوسروں کو اگرام اور تنقید کا نشانہ بنائیں بلکہ اپنی خامیوں کو دور کرنے کی کوشش کریں۔

☆ اپنے ارگوں کے ماحول میں خوبصورتی کو تلاش کریں، ان سے بھر پور افاضہ اندوڑ ہوں اور اس خوبصورتی میں اضافہ کے لیے کوشش رہیں۔

☆ ماشی میں حاصل کی گئی کامیابیوں کو زہن میں باہر پار لاتے رہیں اس سے آپ کے اندر رہت اور حوصلہ پیدا ہو گا۔

☆ ہر روز بھی کے وقت سیر کریں، بلکہ پھرلی جسمانی دریٹش کریں۔

☆ پسندیدہ موسیقی سنیں اور اس سے لطف اندوڑ ہوں۔

☆ کسی اچھی کتاب کا مطالعہ کریں۔

☆ اپنے پسندیدہ مشغله کے لیے وقت نکالیں۔

☆ مسلمان ہیں تو پاچ وقت کی نماز ادا کریں بصورت دیگر اپنے مذہب کے مطابق پوری طرح عبادات انجام دیں۔

فوبیا یا غیر منطقی خوف

خوف سے مراد ہے کسی چیز کے حقیقی وجود سے ذرہ بھی وہی چیز خواب میں آجائے یا اس کی تصور یا میلوڑن پر دیکھ کر خوفزد ہو جانے کو فوبیا یا غیر منطقی خوف کہا جاتا ہے۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق ماہرین انسیات 500 سے زیادہ مختلف نوعیت کے فوبیا ریافت کر چکے ہیں اور ان کا علاج بھی لٹکن ہے تاہم ابھی بھی ایسے کئی غیر منطقی خوف ہیں جن کے حامل افراد بھی تک کسی ماہر این ایل پی تک نہیں پہنچ پائے۔ عام معاشرے میں ہم دیکھتے ہیں کہ لوگ خواہ خواہ تی کسی نہ کسی بے جا خوف کا شکار ہوتے ہیں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ ایسا فرد اس بات کو تسلیم ہی نہیں کرتا کہ اسے کوئی خوف کا مسئلہ ہے۔ بظاہر اس کا رو یا اپنے ماحول میں ناریل ہوتا ہے۔ خوف میں جتنا ان مریضوں کی مثال ایسے ہی ہوتی ہے کہ جیسے کیساں رفتار سے چلنے والی مال گازی کے ذمے میں چند سافر ہیشے ہوں اور یہ سچنا شروع کر دیں کہ مزرنہیں کر رہے بلکہ ایک جگہ ساکن ہیں ان کا اس طرح سوچنا اس جواب سے ناریل ہے کہ وہ اپنے ماحول میں تو ساکن ہیں لیکن جب وہ باہر کے ماحول سے موائزہ کریں گے تو انہیں معلوم ہو گا کہ وہ ساکن نہیں سلسل تحرک ہیں۔ اسی طرح فوبیا کا شکار افراد جب اپنے نہدوں ماحول میں رہتے ہیں تو ان کو احسان نہیں ہوتا کہ ان کا خوف غیر منطقی ہے بلکہ وہ اس خوف کو بجا خیال کرتے ہیں مگر باہر کے ماحول والے بھروسی کرتے ہیں کہ ان کا یہ خوف بجانہیں ہے۔ مثال کے طور پر کسی شخص پر اگر زندگی میں سانپ یا کوئی اور خطرناک جانور گھر گیا ہو اور اس کی حالت غیر ہو گئی ہو۔ اس کے بعد جب بھی وہ اس جانور کو دیکھتا ہے تو اس کی حالت غیر ہو جاتی ہے یا پھر اس کا تصور کر کے ہی وہ خوف زدہ ہو جاتا ہے۔ ایسی کیفیت جب طویل عرصہ تک کسی

ہے اور یہ سمجھنیں پاتا کہ اصل میں اس کے ساتھ کیا ہو رہا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ کسی خطرناک بیماری نے اس پر حملہ کر دیا ہے۔ یہ ختنی سوچ اس کی حالت کو مزید خراب کر دیتی ہے جس کی وجہ سے پینک ایک کامیل بار بار ہونے لگتا ہے۔ ایسے میں بیسوں تم کے میڈیکل نیٹ بھی کراچے جاتے ہیں مگر کسی ایک نیست سے بھی اصل بیماری کی تشخیص نہیں ہو پاتی۔ معانی تھک ہار کر سکون آور ادویات جھویز کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے سریش زیادہ تر سویا رہتا ہے مگر جب بھی سوکراختا ہے تو مریض کی علامات جسمی کرتا ہے اور سکون آور ادویات کے سلسلہ استعمال سے اس کا جسم عادی ہو جاتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کسی بھی فرد کو جب مکمل مرتبہ کوئی جسمانی عارضہ لاحق ہوتا ہے تو وہ اپنی پوری تہجدان برے احساسات پر مرکوز رہتا ہے جس کے بعد اس کا اعصابی نظام انتشار پہنچا کرنے والے ان احساسات سے بھیڑ کے لیے مسلک ہو جاتا ہے۔ ایں ایل پی میں اس کے لیے سینکریٹک کی اصطلاح استعمال ہوتی ہے اور پھر یہ مسلک شدہ برے احساسات زندگی میں بار بار اٹھ کھڑے ہوتے ہیں اور یوں پینک ایک کامیلہ جاری ہو جاتا ہے اور آخر کار وہ شدید پریشان کا شکار ہو جاتا ہے۔ ماہرین کی رائے میں پینک ایک ہونے کی چار بنیادی وجہات ہوتی ہیں۔

- 1۔ جذبات کو دبانے کی وجہ سے لاشوری طور پر غیر منطقی خوف کا شکار ہو جاتا۔
- 2۔ زندگی میں کسی انجنمی یا خونگوار واقعیتیں سے گزرا۔
- 3۔ سوچ کا انداز اختیار کر لیما۔
- 4۔ طویل عرصہ تک کسی جسمانی بیماری میں بیمار ہتا۔

غم ایک نفسیاتی مسئلہ ہے جو ذپریشن کی علامات میں زبردست اضافہ کرتے ہیں۔ انسانی زندگی میں نقصانات کا نہ ہونے والا سلسلہ تو جاری ہی رہتا ہے جس کے بعد صدمہ اور غم بھی فطری امر ہے۔ جو لوگ اس ذاتی حالت سے سمجھوئے نہیں کر پاتے وہ شدید ذپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ عموماً کسی پیارے کا فوت ہو جاتا قتل، انفجار، اچانک موت، بہت بڑا مالی نقصان، ملازمت ختم ہو جانا اور کسی شے کا گم ہو جانا وغیرہ ایسے واقعات و حادثات ہیں جن کی بنا پر انسان صدمہ یا غم کا شکار ہو کر شدید ذپریشن کی طرف چلنے لگتا۔

من جو

ن

فرد میں رہتی ہے تو وہ شدید ذپریشن کی طرف چلنے لگتا ہے۔ بعض لوگوں کو اندھیرے کا اس تدریخ فہرتا ہے کہ وہ عیکے کے یونچ نارج رکھے بغیر سوہنیں سکتے۔ بعض لوگ بس دیگر میں سفر کرتے ہوئے شدید ذپریخ فہر محسوس کرتے ہیں۔ بعض لوگ اپنی عمارت سے یونچ دیکھتے ہوئے گھر اہست محسوس کرتے ہیں۔ بعض لوگ ہوائی چہارے میں سفر کے خوف کی وجہ سے ہی اپنا مستقبل تباہ کرتے ہیں۔ بعض لوگ پرہیزم مقامات مثلاً مسجد، گرجا، جلس جلوس وغیرہ میں بہت خوف محسوس کرتے ہیں۔ بعض لوگ اس فویا کا شکار ہوتے ہیں کہ اگر وہ کسی یار کی عمارت کرنے کے لیے جائیں گے تو ان کو بھی وہی مرش لائق ہو جائیگا جس کا وہ مریض شکار ہے۔ بعض لوگ یونچ جگبیوں مثلاً سرگ، لفت، خسل خانہ اور بند کرہ میں جانے سے شدید خوف محسوس کرتے ہیں۔ فویا کا شکار ایسے لوگ بھی ہوتے ہیں جو کسی مردہ شخص کو دیکھ کر ڈر جاتے ہیں۔ بعض لوگ قبرستان جاتے ہوئے یا اس کے پاس سے گزرتے ہوئے خوف کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بعض لوگ چھپلی، لالیں، بکرا، کت اور ملی وغیرہ سے بھی بہت زیادہ خوف زدہ ہو جاتے ہیں۔

صدمة اور غم

کسی بھی فرد کے لیے صدمہ یا غم ایک فطری سی بات ہے جب کوئی بڑا نقصان ہو جائے تو اسے اس بات کا غم تو ہوتا ہی ہے لیکن محنت مدد سوچ کے حال افراد اس کیفیت سے جلد ہی باہر نکل آتے ہیں اور اس کو اپنے اوپر حادی نہیں ہونے دیتے مگر غیر محنت مدد سوچ اور ما جوں میں رہنے والے افراد معمولی صدمے کو بھی اپنے اوپر حادی کر لیتے ہیں اور پھر وہ ذپریشن کی طرف چلنے لگتے ہیں۔ یاد رکھیے کہ صدمہ یا

طور پر کسی بھی طرح رشی ہوئے مگر ان کے ذہنوں پر جگ میں پختے والے بہوں سے جو خوف طاری ہو گیا اس نے انہیں پلی ایس ڈی کا مریض بنادیا۔ اسی طرح سوتا می طوفان یا زلزلے کے گزرنے جانے کے بعد اس قسم کے مریض اکثر دیکھتے میں آتے ہیں۔ 18 اکتوبر 2005 کو آئنے والے زلزلے میں جہاں بے شمار لوگ مارے گئے وہاں زندہ رہ جانے والے افراد اگر رشی نہیں ہوئے تو وہ پلی ایس ڈی کا دلکار ضرور ہوئے ہیں۔ میرے پاس اس کے کمیں آئے ہیں جن میں سے چند ایک کے سواباتی سب اب ہزار زندگی برکر رہے ہیں۔ پلی ایس ڈی، زنا بآبلجھ، جسمی تندرو، جسمانی تندرو، تدریتی آفات اور خوفناک واقعات اور حادثات کے گزرنے کے بعد ہدی دیکھتے میں آتا ہے کیونکہ فرد کا ذہن لا شعوری طور پر ان واقعات کو مخفی دیکھ دیتا ہے۔ ذہن ان واقعات کو جس طرح کے بھی مخفی دیتا ہے فرد کے اندر اسی طرح کے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں اور یہ پیدا شدہ احساسات جسمانی تبدیلوں کا سبب بنتے ہیں۔ پلی ایس ڈی کا دلکار عموماً وہ لوگ ہوتے ہیں جو بذات خود کسی بڑے حادثے کا شکار ہوتے ہیں یا پھر ان کے کسی بہت قریبی فرد کے ساتھ ہوا ہو یا پھر انہوں نے از خود یہ حادثہ روشنایا ہوتے دیکھا ہو۔ خواہ اس میں ان کا کوئی مالی یا جسمانی انتقام نہ بھی ہوا ہو۔ اس مرش کا شکار فردا پنے وہیں میں تصویریں بناتا ہے مختلف آوازوں کو مقلوم کرتا ہے اور اپنے جسم میں احساسات تزايدہ شدت میں محسوس بھی کرتا ہے۔ عام طور پر وہ سانس اکثر نے، سینے میں درد، پینے، زہر نئے وغیرہ کی وکایت بھی کرتے ہیں۔ پلی ایس ڈی کا شکار ہر فروان نا خشکوار واقعات کو مختلف انداز میں رد عمل کرتا ہے، ہم ان واقعات کو وہ کیا مخفی دیتا ہے اس کا انحصار ان یا توں پر ہے کہ وہاں ہونے والا حادثہ یا واقعہ کس قدر تکمیل یا شدید تھا۔ اس حادثے یا واقعہ کا جمیع طور پر درانیہ کتنا

پوسٹ ٹرزویٹک اسٹر لیس ڈس آرڈر P.T.S.D



اس نفسیاتی مرش کا اکٹھاف دوسرا جگ عظیم کے بعد ہوا تھا۔ یہ مرش عموماً اچانک کسی خونک ک حادث کے تجھے میں ہوتا ہے۔ دوسرا جگ عظیم میں ایک بہمہ پکھنا اور بڑے پیانے پر تھا کیا ہونا کوئی معمولی حادثہ نہیں تھا۔ اس جگ میں جہاں بے شمار لوگ مارے گئے وہاں زندہ بخی جانے والے بے شمار افراد ایسے تھے کہ بس ان کا شمار زندہ لوگوں میں ہوتا تھا کہ انہیں سانس آتا تھا ورنہ جسمانی طور پر وہ مردودی سے بھی بڑا تھا تھا مگر بے شمار افراد ایسے بھی تھے جو اس حادثے میں نتوہاک ہوئے اور نہیں جسمانی

- ☆ اس واقعہ کے ساتھ مغلک لوگوں، جگہوں اور ماحول سے بچے کی کوشش کرنا۔
- ☆ ماضی میں جن چیزوں سے لطف انداز ہوا کرتا تھا ان میں دلچسپی ہی ختم ہو جانا
- ☆ خوناک واقعہ کے حقیقی خالاٹ کا بار بار آتا، اس کے متعلق آوازیں منایاں خوشبو آتا اور دیے ہی احساسات پیدا ہوتے رہنا۔

احساس جرم یا خودترسی

عامِ زندگی میں انسان سے غلطیاں اور نفریں ہوتی رہتی ہیں۔ بعض اوقات انسان کوئی بہت بڑی غلطی بھی کر جاتا ہے، جس کا خیازہ نہ صرف اسے خود اخاتا پڑتا ہے بلکہ اس کے قریب لوگوں کو بھی اس کا خیازہ بھگتا پڑتا ہے۔ کئی دن تو پورے معاشرے کو اس کا خیازہ بھگتا پڑتا ہے۔ اس نوبت کی غلطی کرنے والے کو تو اپنی یہ سزا ملتی ہے مگر بعض اوقات ایک شخص کوئی غلطی دانتے یا اداانتے لوز پر کرتا ہے مگر اس کا خیازہ اس کے سوا کسی اور کوئی بھگتا پڑتا ہے لیکن وہ خود ہی سمجھ لیتا ہے کہ اس کی غلطی کی وجہ سے کوئی بہت بڑا نقصان یا پورا معاشرہ خراب ہو گیا ہے۔ جب اس کو اپنی غلطی کا احساس ہو پکتا ہے تو اپنے اس چھوٹے سے جرم کو وہ اُن میں بہت بڑا تصور کرنے لگتا ہے اور یہ بار بار ہر رات ہے کہ اس نے ایسا کیوں کیا۔ اس طرح فرد کی غلطی یا جرم کے احساسات اس کے لامشور میں بیٹھ کر لیے محفوظ ہو جاتے ہیں۔ یوں دن بدن ان برے احساسات میں بھی اضافہ ہوتا جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ شدید پریشان میں چلا جاتا ہے۔ احساس جرم و قسم کا ہوتا ہے مگر دونوں کا اثر فرد پر کیاں ہی ہوتا ہے۔

۱۔ قانون قدرت کی خلاف ورزی کرنا یعنی مہیں اصولوں کو توڑنا۔

تحم۔ یہ حادث یا واقعہ کئی مرتبہ ہوئی آیا اور اس فرد میں اس کو برداشت کرنے کی ملاجیت کئی ہے۔ واقعہ کی نوعیت کیا ہے۔ اور اس کیشدت کی ہے۔ اور اس حادث یا واقعہ کے بعد فرد کے قریب افراد نے اس کی کس طرح اور کتنی مدد کی۔

پیٹی ایس ڈی کی علامات

- ☆ توجہ ختم ہو جانا۔
- ☆ حواس باختہ رہنا۔
- ☆ چڑچ اپن ہو جانا۔
- ☆ ذرا کرنے خواب آتا۔
- ☆ بیٹھے بیٹھے چمک جانا۔
- ☆ خودتری کا شکار ہو جانا۔
- ☆ تینر کے مسائل پیدا ہو جانا۔
- ☆ ہند باتی لحاظ سے مردہ ہو جانا۔
- ☆ رحم دلی کی ملاجیت ختم ہو جانا۔
- ☆ اپنی عمر سے کم یعنی بچکا نہ ہر کتنی کرنا۔
- ☆ چار جانے اور سخت رو یہ اختیار کر لیتا۔
- ☆ خاص طور پر موٹ کے بارے میں لکھر مدد رہنا۔
- ☆ جسمانی مسائل مثلاً سر درد، پیٹ کا خراب رہنا اور پچھوں کا کھنچا اور رہنا وغیرہ۔

کی ذاتی تاکامی کے سختی ہوتی ہے۔ یا احساس کی فرد کو جس قدر زیادہ ہوتا ہے وہ اخاتی خود سے نفرت کرنے لگتا ہے اور غرزوہ رہنے لگتا ہے اس سے وہ بے وقت ہونے کے احساس میں بکڑا جاتا ہے۔ شرم کا یا احساس اس کو دوسرا لوگوں سے بہت در لے جاتا ہے۔ شرم کے یا احساسات اس کو مکمل تاکامی کا پیغام دیتے رہتے ہیں۔ ایک احساس شرم کا بیکار شخص در حقیقت یہ یقین کر چکا ہوتا ہے کہ دوسروں کے ساتھ اس کے تعلقات استوار نہ ہونے میں دراصل بیانی تعلقی اس کی اپنی ای ہے۔ وہ ہر دلت اپنی اپنی کمزیریوں کو نکاہ میں رکھتا ہے۔ بہت زیادہ احساس شرم زندگی کو اچیرن اور مغلوق کر دیتا ہے اور وہ آخر کار شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔

غصہ

غصہ دراصل ایک ایسا احساس یا جذبہ ہے جو کسی فرد کے خود ساختہ اصولوں کی خلاف ورزی کرنے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ اس جذبے کے پیدا ہونے کے ساتھ ہی فرد کے اندر جسمانی تجدیلیاں بھی پیدا ہونے لگتی ہیں مثلاً کے طور پر دل کی رفتار کی تغیر ہونے لگتی ہے، بلڈ پریشر ہائی ہو جاتا ہے، پھون میں تناول آ جاتا ہے اور سانس کی رفتار تغیر ہونے لگتی ہے۔ اس کے بعد جسم میں ایمپریاٹرین بار مونز کا تاب بڑھ جاتا ہے اور فرد کا خون جسم کے بڑے پھون میں تحریز سے بکچنے لگتا ہے اور یہ بڑے پٹھے کسی عمل کے لیے برقار ہو جاتے ہیں جبکہ وجہ کہ غصہ کے عالم میں لوگ اپنے مرتباً پر تسلط کرنے کی شدید خواہش حسوس کرتے ہیں۔ غصہ کے انفرادی نقصانات تو الگ ہے مگر یہ ڈپریشن کی صورت میں حلی پر تسلی ذاتی کے ضرایف ہوتا ہے۔

2۔ ذاتی اصولوں کی خلاف ورزی کرنے لمحن اپنے بنائے ہوئے اصولوں کو خوری توڑنا یا مجبور انوٹ جانا۔

تجربے اور مشاہدے میں یہ بات سامنے آتی ہے کہ عام طور پر لوگ اس طرح کی غلطیوں پر بچھتا و محسوس کرتے ہیں۔

☆ ماخی کے غیر اخلاقی اعمال پر نارم ہوتا۔

☆ کسی بھی وجہ سے کوئی وحدہ پورا نہ ہونے پر نارم ہوتا۔

☆ ماخی میں کسی گنجی غلطیوں کو درست کرنے کا احساس ہوتا۔

☆ کسی خاص باحوال یا صورت حال میں درست روایات اختیار نہ کر سکتا۔

☆ اپنے یا دوسرے لوگوں کے برے حالات پیدا ہونے یا پیدا کرنے کی ذمہ داری محسوس کرتا۔

☆ دوسروں کو خوش نہ کر سکنا، کسی کی مدد نہ کر سکنا یا مفاہمت پھیانہ کر سکنے کی ذمہ داری محسوس کرتا۔

☆ کسی شخص کی پریشانی کو کچھ کراس کا مسئلہ حل کرنے کے لیے ذمہ داری قبول کر لینا گمراہ ذمہ داری کو محاذ سکتا۔

احساس شرم

اگر جیسی میں اس کو شرم کہا جاتا ہے اور یہ ایک خطرناک انسانی مسئلہ سمجھا جاتا ہے۔ ماہرین کی متفق رائے ہے کہ تھیمت کے تمام انسانی مسائل اس کی وجہ سے ہی پیدا ہوتے ہیں دراصل احساس شرم ایک جذبہ ہے، ایک احساس اور اذیت کی اہم ہے جو فرد

کا سلسلہ دن رات جاری رہتا ہے۔ اس بیماری کی وجہ سے فرد شدیداً عصاپی دباؤ اور شدید ذپر پیش کا عکار ہو جاتا ہے۔ سکون، صیلن اور خوشیاں اس کی زندگی سے کامل طور پر ختم ہو جاتی ہیں۔ بعض اوقات فرد خود کشی کو ترجیح دینے لگتا ہے۔ یہاں اہم بات یہ ہے کہ فرد کے وہم کے پیچھے صرف اور صرف اس کے خیالات کا فرمایا ہوتے ہیں۔ لہذا سوچ کو کسی انگیکشنا یا کھانے والی شے سے تبدیل کرنا ممکن نہیں ہے تاہم ثابت سوچ کے ذریعے وہم کے مریض کو ختم کیا جاسکتا ہے۔ فرد کی سوچ، جذبات، ہررو یہ اور عمل پر اثر انداز ہوتی ہے جب تک سوچ کی سمت درست نہیں ہو گئی جب تک خاطر خواہ تائج حاصل نہیں ہو گئے وہم کو ثابت سوچ میں تبدیل کرنے کے لیے ایں ایں بھی کی مخفیں بہت موثر ہوتے ہوئی ہیں۔ وہم میں بتلا افراد عموماً درج ذیل عمل زیادہ کرتے رہتے ہیں۔

جو ایکم لکھنے کا احساس رہتا۔

الفاظ اور جملوں کو بار بار دہراتا۔

چیزوں کو بار بار دھوتا، مٹانا تھک، کپڑے اور نہاتا وغیرہ۔

کسی شے کی بار بار کئی کرنا مٹلا بھلی کا سامان، دروازے تالے اور الماریاں

چیزوں کو بار بار چیک کرنا مٹلا بھلی کا سامان، دروازے تالے اور الماریاں

وغیرہ۔

ٹینیشورڈ یونورٹی میں یا یادو یج اور نیورو سائنس کے پروفیسر ساپلائیسکی کا کہنا ہے کہ عسکری وجہ سے بار بار جسمانی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں تو دل اور شریانوں کے نظام کو زبردست نقصان پہنچتا ہے۔ عسکری وجہ سے خون شریانوں میں تیزی سے گردش کرنا شروع کر دیتا ہے اور خون کا یہ طالم خون کی ہالیوں کی دیواروں کو نقصان پہنچاتا ہے اور وہ کمر دری ہو جاتی ہیں اور ان میں جھوٹے چھوٹے گز ہے بن جاتے ہیں۔ یہ دیواریں جب اس طرح کی خرابی سے دوچار ہوتی ہیں تو پھر خون میں موجود چکنائیاں، گلوکوز اور دوسرے مادے ان میں چکنے لگتے ہیں جن کی وجہ سے یہ شریانیں بخک ہونے لگتی ہیں اور خون کے بہاؤ نیں رکاوٹ ہونے لگتی ہے جس کی وجہ سے خون کی گردش سست پڑ جاتی ہے۔ یہ صورت حال اگر ان شریانوں میں پیدا ہو جائے جو دل کو خون پہنچاتی ہیں تو وہ غصہ دل کی بیماری کی رو میں آ جاتا ہے۔ اس طرح غصہ نہ صرف شدید ذپر پیش کا باعث ہتا ہے بلکہ اس سے دل کا عارضہ ہونے کا خدشہ بھی خاصاً بڑھ جاتا ہے

وہم

وہم ایک انتہائی خطرہ کی نفیاٹی مسئلہ ہے۔ اس کو مختصر A OCD بھی کہا جاتا ہے۔ کچھ ماہرین اس کو سوچ کا کینسر بھی کہتے ہیں۔ وہم کے مریض کے ذہن میں کسی ایک سوچ یا خیال کا غلبہ ہو جاتا ہے۔ کسی کام کو کر گزرنے کی مشدید اور ناقابل ضبط خواہش پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کی یہ سوچ دائرہ کی صورت میں چلتی ہے۔ ایک نقطہ پر چک کر فرد کی تکمیل تو ہو جاتی ہے مگر تھوڑی دری کے بعد سوچ کا دائرة دوبارہ شروع ہو جاتا ہے اور پھر ایک نقطہ پر چک کر ختم ہو جاتا ہے اور اس طرح نہ ختم ہونے والی سوچ

تامل نہیں رہے۔ یہ صورت حال بلاشبہ عارضی اور صرف کسی ایک معاملے میں ہی ہوتی ہے گر وہ شدید قسم کی بھی جلاہت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کی وجہ شائد یہی ہوتی ہے کہ اس سے پہلے ان کے ساتھ ایسا نہیں ہوا ہوتا۔ اس دوران وہ یہ بات بھی کسر بھول جاتے ہیں کہ اس صورت حال میں وہ جس قدر بھی جلاہت کا مظاہرہ کریں گے معاملہ اتنا ہی زیادہ خراب ہو گا اور اس کا اتنا ہی زیادہ نقصان ہو گا۔

بہت زیادہ دماغی کام، یقیناً دماغ کو تکادھا ہے اور دماغ کو آرام نہیں ملتا تو فرد خواہ جنواہ ہی چپچڑا ہو جاتا ہے۔ ایک شخص جو اپنے گھر اور بیوی سے بہت زیادہ محبت کرتا ہے جب تک ہادر کر گھر واپس آتا ہے تو اسے اپنے بیویں کا شور و غل اور گمراہی سننا پڑتی ہے۔ ایسے میں وہ شدید غصے کی حالت میں اور بڑی سختی سے بیویں کو دانتا ہے اور پھر فوراً اسی اپنے بیویوں میں جا کر اپنے اس رویے پر غور کرتا ہے کہ اسے کیا ہو گیا تھا؟ وہ خود پر افسوس کرتا ہے اور سوچتا ہے کہ سچے تو برسوں سے اسی طرح کر رہے ہیں۔ اس نے خواہ جنواہ اسی سختی سے انہیں دانت دیا۔ بعض اوقات بھروسے اس کے لیے ذپریشن کا باعث ہن جاتا ہے۔

جسمانی پیاریاں

ہر انسان کو زندگی میں چھوٹی بڑی پیاری سے واسطہ پر تاثی رہتا ہے کسی فرد میں اس پیاری کو برداشت کرنے کی صلاحیت بھی مخفوط ہوتی ہے اتنی ہی جلدی وہ اس سے نجات حاصل کر لیتا ہے لیکن اگر کسی فرد کی قوت برداشت بہت ہی کمزور ہو تو اس کو لاحق ہونے والی کوئی بھی پیاری اس کو شدید ذپریشن کی طرف کھلی لے کر جا سکتی ہے۔ اس کے علاوہ بعض فطری پہلو بھی یہی جو کسی فرد کو ذپریشن کی شدت میں اضافے کا باعث بھی بنتے ہیں مثلاً جگر کے امراض میں جتنا افراد جسمانی اعتبار سے سمجھ اور صحت مدد نظر آنے کے باوجود نبی خد کمزوری محسوس کرتے ہیں اور اسی احساس کی وجہ سے وہ شدید ذپریشن کا شکار بھی ہو جاتے ہیں اسی طرح ذیا بیٹس یا شوگر ایک نٹھیک ہونے والا مرض ہے۔ ذیا بیٹس کے مریض کو ہر وقت یہی احساس رہتا ہے کہ اس کو لاحق پیاری بہت خطرناک ہے اور اس کی وجہ سے وہ کسی خطرناک دیگر پیاریوں کا بھی شکار ہو سکتا ہے۔ یہی فلر اور غنی سوچ اس کو شدید ذپریشن کا مریض ہادیتی ہے۔ اس فرد پر جب ذپریشن کا دورہ پڑتا ہے تو اس کی ذیا بیٹس بھی خاصی بلند ہو جاتی ہے یوں وہ ایک سخن پکڑتی ہے۔ کسی دیگر امراض مثلاً بلڈ پریشر، دل کے امراض، جگر اور معدہ کے امراض، قبض گیس اور السروغیرہ ذپریشن میں زبردست اضافہ کر دیتے ہیں۔

بہت زیادہ دماغی کام کرنا

بہت زیادہ دماغی کام کرنے والے بعض افراد بھی کھاریوں محسوس کرتے ہیں کہ جیسے ان کی سوچ کا تسلسل نوٹ گیا ہے اور اب وہ کسی بھی معاملے پر غور و فکر کرنے کے

بے اولاد ہوتا

اولاد کا پیدا ہونا ہر شخص کی ایک فطری خواہش ہوتی ہے قدرتی طور پر جب وہ اس سے محروم رہ جاتے ہے تو احساس بخوبی کے خیالات میں الجھ کر رہ جاتا ہے۔ میں نے اکثر ایسے جوڑوں کو دیکھا ہے جن کے باں اولاد نہ ہونے کی وجہ سے دونوں میں سے ایک شدید ذپریشن کا شکار رہتا ہے۔ میرے لئے ایک جوڑ آئیا جس کی شادی کو تقریباً پندرہ سال گزر چکے تھے اور ان کے باں اولاد نہ ہوئی جس کی وجہ سے گورت شدید ذپریشن میں چکا، ہو چکی تھی حالانکہ ان کے پاس لے پا لک پچھی تھا۔ اس کو ہر وقت یہ لکھنگی رہتی تھی کہ اس کا خاوند نہیں دوسرا شادی نہ کر لے اس کے باوجود کہ خاوند بیوی۔ یعنی دہانی کرتا کہ اس کی بالکل ایسی خواہش نہیں ہے اور وہ یہ یعنی رکھتا ہے کہ اللہ نے اگر اولاد دینی ہوئی تو آپ سے بھی دے سکتا ہے۔

موازنة

اکثر لوگ اپنا موازنہ ان لوگوں سے کرتے ہیں جو قاتم، ساتھی اور ہالی اعتبار سے ان سے بہت آگے ہوتے ہیں۔ اس طرح کاموازنہ بھی ذپریشن کا سبب ہوتا ہے۔ اگر وہ اپنا مقابلان لوگوں سے کریں جو قاتم، مالی، اور ساتھی حیثیت ان سے کم ہوں تو ان کے حق میں بہتر ہو گا اور جو کچھ ان کے پاس ہے اس پر قناعت نہ کرنے سے سوچوں کا دھار مخفی الماز اختیار کر لیتا ہے اور پھر اس کا حامل کوئی بھی شخص ذپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ اگر موازنہ اس انداز میں کیا جائے کہ تم کن باتوں میں دوسروں سے آگے ہیں تو پھر یہ ان کے لیے بہتر ہو گا۔ اس سے خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے اور ذپریشن سے نکلے ہو تو بھی ملتا ہے۔

جن باتی رویے

محبت میں ناکامی

انسان کا آغاز حضرت آدم علیہ السلام پرست ہوا تھا اور ان کے دو بیٹے ہاتھیں اور قاتل بھی مخالف کی محبت میں سرشار ہو گیا تھا اور اس سے شادی کرنا چاہتا تھا۔ اس وقت کے قانون کے مطابق نہ اس سے شادی نہیں کر سکتا تھا لیکن جب اس کو یہ یعنی ہو گیا کہ اس کی شادی اس لڑکی سے نہیں ہو سکتی تو وہ شدید ذپریشن میں چلا گیا اور اسی ذپریشن کی وجہ سے ہی اس نے اپنے بھائی کو قتل کر دیا۔ جس مخالف سے محبت ہونا ایک فطری عمل ہے بدعتی سے اگر یہ محبت پائیں مکمل تک نہ پہنچے تو اس کے فحصت پر بہت برے اثرات ہوتے ہیں جس کے بعد فرد شدید ذپریشن میں چلا جاتا ہے۔

میرے لئے ایک بھی سال نوجوان آیا اور کہنے لگا کہ میں خخت پریشان ہوں۔ نہ میرا کچھ کھانے کو جی چاہتا ہے، نہیں کسی کام میں وکھی باتی رہی ہے، مرات کی نیڈ ختم ہو چکی ہے اور اپنی زندگی سے بیزار ہو چکا ہوں۔ دراصل یہ نوجوان ایک سلسلہ میں تھا اپنے سامان کی فروخت کے سلسلے میں وہ ایک جزیل سورہ میں داخل ہوا۔ اس نے وہاں ایک خوبصورت لڑکی دیکھی اور نہ چاہتے ہوئے بھی اس کی طرف لکھنگی لگا کر دیکھا تھا اور اس پر فریضہ ہو گیا حالانکہ ذہلی اس کو جانتی تھک رکھی۔ اس لڑکی کا تصور اس کے ذہن میں ان سٹشان کی طرح نہیں ہو گیا۔ اسے کچھ بھی بھائی نہیں دے رہا تھا اس ایک ہی خیال کر اس لڑکی سے شادی ہو جائے یہ وہ شدید ذپریشن کے چکر میں پھنس گی۔ میں نے این ایل نبی کی تحدیک اسی الفت استعمال کرتے ہوئے اس کے ذہن سے اس کی تصور کو بیوی کے لیے ختم کر دیا۔

بے اولاد ہوتا

اولاد کا پیدا ہونا ہر شخص کی ایک فطری خواہش ہوتی ہے قدرتی طور پر جب وہ اس سے محروم رہ جاتے ہے تو احساس بخوبی کے خیالات میں الجھ کر رہ جاتا ہے۔ میں نے اکثر ایسے جوڑوں کو دیکھا ہے جن کے باں اولاد نہ ہونے کی وجہ سے دونوں میں سے ایک شدید ذپریشن کا شکار رہتا ہے۔ میرے لئے ایک جوڑ آئیا جس کی شادی کو تقریباً پندرہ سال گزر چکے تھے اور ان کے باں اولاد نہ ہوئی جس کی وجہ سے گورت شدید ذپریشن میں چکا، ہو چکی تھی حالانکہ ان کے پاس لے پا لک پچھی تھا۔ اس کو ہر وقت یہ لکھنگی رہتی تھی کہ اس کا خاوند نہیں دوسرا شادی نہ کر لے اس کے باوجود کہ خاوند بیوی۔ یعنی دہانی کرتا کہ اس کی بالکل ایسی خواہش نہیں ہے اور وہ یہ یعنی رکھتا ہے کہ اللہ نے اگر اولاد دینی ہوئی تو آپ سے بھی دے سکتا ہے۔

موازنة

اکثر لوگ اپنا موازنہ ان لوگوں سے کرتے ہیں جو قاتم، ساتھی اور ہالی اعتبار سے ان سے بہت آگے ہوتے ہیں۔ اس طرح کاموازنہ بھی ذپریشن کا سبب ہوتا ہے۔ اگر وہ اپنا مقابدان لوگوں سے کریں جو قاتم، مالی، اور ساتھی حیثیت ان سے کم ہوں تو ان کے حق میں بہتر ہو گا اور جو کچھ ان کے پاس ہے اس پر قناعت نہ کرنے سے سوچوں کا دھار مخفی الماز اختیار کر لیتا ہے اور پھر اس کا حامل کوئی بھی شخص ذپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ اگر موازنہ اس انداز میں کیا جائے کہ تم کن باتوں میں دوسروں سے آگے ہیں تو پھر یہ ان کے لیے بہتر ہو گا۔ اس سے خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے اور ذپریشن سے نکلے ہو تو بھی ملتا ہے۔

جن باتی رویے

محبت میں ناکامی

انسان کا آغاز حضرت آدم علیہ السلام پرست ہوا تھا اور ان کے دو بیٹے ہاتھیں اور قاتل بھی مخالف کی محبت میں سرشار ہو گیا تھا اور اس سے شادی کرنا چاہتا تھا۔ اس وقت کے قانون کے مطابق نہ اس سے شادی نہیں کر سکتا تھا لیکن جب اس کو یہ یعنی ہو گیا کہ اس کی شادی اس لڑکی سے نہیں ہو سکتی تو وہ شدید ذپریشن میں چلا گیا اور اسی ذپریشن کی وجہ سے ہی اس نے اپنے بھائی کو قتل کر دیا۔ جس مخالف سے محبت ہونا ایک فطری عمل ہے بدعتی سے اگر یہ محبت پائیں مکمل تک نہ پہنچے تو اس کے فحصت پر بہت برے اثرات ہوتے ہیں جس کے بعد فرم شدید ذپریشن میں چلا جاتا ہے۔

میرے لئے ایک بھی سال نوجوان آیا اور کہنے لگا کہ میں خخت پریشان ہوں۔ نہ میرا کچھ کھانے کو جی چاہتا ہے، نہیں کسی کام میں وکھی باتی رہی ہے، مرات کی نیز ختم ہو چکی ہے اور اپنی زندگی سے بیزار ہو چکا ہوں۔ دراصل یہ نوجوان ایک سلسلہ میں تھا اپنے سامان کی فروخت کے سلسلے میں وہ ایک جزیل سورہ میں داخل ہوا۔ اس نے وہاں ایک خوبصورت لڑکی دیکھی اور نہ چاہتے ہوئے بھی اس کی طرف لکھنگی لگا کر دیکھا تھا اور اس پر فریضہ ہو گیا حالانکہ ذہلی اس کو جانتی تھک رکھی۔ اس لڑکی کا تصور اس کے ذہن میں ان سٹشان کی طرح تھش ہو گیا۔ اسے کچھ بھی بھائی نہیں دے رہا تھا اس ایک ہی خیال کر اس لڑکی سے شادی ہو جائے یہ وہ شدید ذپریشن کے چکر میں پھنس گیا۔ میں نے این ایل نبی کی تھنکیں اسی الفت استعمال کرتے ہوئے اس کے ذہن سے اس کی تصور کو بیوی کے لیے ختم کر دیا۔

متاصل طویل ہونے چاہیں تاکہ ایک مقصد حاصل ہو جانے کے بعد علم ہو کہ اب اس کو اور کیا کرنا ہے؟ ایک سال کے بعد کیا کرنا ہے؟ اور اس کے دوسال کے بعد کیا کرنا ہے؟ پھر پانچ اور دس سال کے بعد کیا کرنا ہو گا؟ صحت، تعلیم، مالی حالت، کاروبار، یادوگار اور دوسرا لوگوں سے تعلقات ہانا وغیرہ۔ پھر ان مقاصد کو چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کر کے کم دست میں تبدیل کر کے ان کے حصول کے لیے کوششیں کرنا۔ یاد رکھیں کبھی بھی اپنے ذہن کو خالی نہیں چھوڑنا چاہیے۔ بہت پرانا مقولہ ہے کہ فارغ ذہن شیطان کا گھر ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایسے ذہن میں غنی خیالات ای ختم لیتے ہیں۔ ابذا ذہن کو کبھی خالی نہ چھوڑیں بلکہ ثابت سوچ کے ساتھ مستقبل کی مصوبہ بندی کرتے رہیں جن لوگوں کے مقاصد واضح ہوتے ہیں وہ بہت کم ذپریتی کا شکار ہوتے ہیں۔

غیر مستقل مراجی

بعض اوقات ہا کامیں کی وجہ سے ہمارے ہاں اکٹھ لوگ دل برداشت ہو جاتے ہیں۔ امیر تمور بھی سلسلہ ہا کامیں کی وجہ سے سخت مایوس ہو گیا تھا اور سوچ رہا تھا کہ اب اس کا مقصد حاصل نہیں ہو سکتا مگر ایک بکارے کی سلسلہ چد و چد سے متاثر ہو کر اس نے پھر سے سخت بیج کی اور آخ کار کا میابی حاصل کر لیا تھا۔ ہم زندگی میں امیر تمور جیسے حوصلے والے لوگ بہت کم ملتے ہیں۔ کہا جہے کہ کامیابی کی وجہ سے مقصد کو حاصل کرنے کے سلسلے میں حاکل رکاؤں پر قابو پاتے پاتے اتنا بیٹھ کا شکار ہو جاتے ہیں اور آخر کار چد و چد کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ ایک شخص کسی کام کو کرنے کے لیے زیادہ سے زیادہ تین مرتبہ کوشش کرتا ہے۔ تین کوششوں میں اگر اس کو

رسی جمی۔ یہ خبر سننے والی اس نے بازار سے خواب آ در گولیاں مٹکوا کر کھائیں۔ اس کے گھر والے اس کو بہ وقت بہتال لے گئے تو اس کی جان بیچ گئی مگر وہ شدید پریشان کا شکار ہو کر رہ گئی کچھ عرصہ تک اس کو این ایل پی کی مشقیں کرتی گئیں تو وہ صحت مند زندگی کی طرف لوٹ آئی۔

بے مقصد زندگی

روزمرہ زندگی میں ہمارے ہاں اکٹھ لوگوں کے پاس حاصل کرنے کے لیے کوئی مقصد نہیں ہوتا۔ بہت سے لوگوں کے پاس زندگی کا اگر کوئی مقصد ہوتا بھی ہے تو وہ بہت ہی معمولی ختم کا مثلاً اچھی تو کرنی، ماچھی یوں یا پھر زیادہ سے زیادہ اچھا گھر۔ اس سے آگے نہ کبھی سوچتے ہیں اور نہیں کچھ بھائی دیتا ہے۔ ان مقاصد کے حامل لوگوں کی تعداد بھی معاشرے میں آئنے میں نکل کے برادر ہے۔ زیادہ تر لوگ اس سے بھی کم پر اکٹھ کر کے پیشے ہوتے ہیں۔ ان چھوٹے چھوٹے مقاصد میں سے بھی اگر کوئی مقصد پورا ہو جاتا ہے تو اس پر بڑی خوشی مانائی جاتی ہے کہ گردی خوشی تو بالکل عارضی ہوتی ہے کیونکہ اس کے بعد کیا کرنا ہے؟ اپنی اس بات کا اندازہ ہی نہیں ہوتا۔ اس کی وجہ پیشناہی بھوتی ہے کہ اس کے لیے کوئی مصوبہ بندی ہی نہیں کی ہوتی۔ حقیقت یہ ہے کہ زندگی کی ساری روشنیں کسی نہ کسی مقصد کے حصول کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ جب زندگی میں کوئی مقصد نہیں ہو گا تو پیشناہ تمام تر راعنایاں ہی ختم ہو جاتی ہیں اور ہر ختم کی جدوجہد بھی ختم ہو کر رہ جاتی ہے۔ ایسے میں فرد پر پریشان ہملہ آور ہو جاتا ہے۔

میں نے اپنی تمام تر پریشانیں سمجھی بات نوٹ کی ہے کہ ذپریشان کے تمام نوجوان سریشوں میں مقاصد کی ہی کمی تھی۔ ابذا اس نے ہمیشہ ان کو تجویز کیا کہ ان کے

سبب بن جاتا ہے۔ اسی طرح بعض اوقات کسی کو تھاں کی وجہ سے فرد کی نوکری یا روزگار کا سلسلہ ختم ہو جاتا ہے جس کا اسے شدید رکھا اور صدمہ ہوتا ہے جو بالآخر اس کو شدید پریشان کی طرف لے جاتا ہے۔



کامیابی نہیں بلکہ تو وہ پچھی کوشش نہیں کرتا اور اگلی مرتبہ کسی اور معاملے میں وہ زیادہ سے زیادہ دو مرتبہ کوشش کرتا ہے۔ اگر اس میں کامیاب نہیں ہوتا تو پھر تیری کوشش نہیں کرتا اور اس کام کو ادھورا ہی تپڑوڑتا ہے۔ اس کے بعد کوئی اور کام شروع کرتا ہے تو اس کو کرنے کے لیے وہ ایک یا دو بارہی کوشش کرتا ہے اور پھر اس کو چھوڑ دیتا ہے اور آنکھہ کوئی کام نہیں کرتا اور اگر کرتا ہے تو اس کو بھی مکمل نہیں کرتا۔ یوں وہ غیر مستغل مزاجی کا عادی ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے اس کو سلسلہ کامیاب شروع ہو جاتی ہیں جو اسے شدید پریشانی میں جلا کر دیتی ہیں۔

مالي تقصيات

بعض اوقات کسی دانتے یا نادانتے غلطی کی وجہ سے ایک بڑے مبالغہ برداشت مالی تقصیان کا سامنا کرنا پڑتا ہے جس کی وجہ سے فرد کو بہت دکھ ہوتا ہے اور وہ ہر وقت اپنی غلطی پر بچھتا ہر بتا ہے جس کی وجہ سے اس کے اندر برے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں جو شدید پریشان کا باعث بنتے ہیں۔

ریٹائرمنٹ

سالہ سال کی عمر سے قبل یادت ملازمت پوری ہونے کے بعد لوگ ریٹائر ہوتے ہیں تو بہت سے لوگوں کے پاس زندگی کا کوئی مقصد نہیں ہوتا ایسے میں وہ یوں حسوس کرتے ہیں کہ جیسے وہ زندگی کی خشبوں اور انگوں سے بھی رینا تو ہو چکے ہیں۔ فارغ رہنے کی وجہ سے وہ مختلف خیالات میں گھر جاتے ہیں اور پھر سوچ کا یا انداز پریشان کا

متاصل طویل ہونے چاہیں تاکہ ایک مقصد حاصل ہو جانے کے بعد علم ہو کہ اب اس کو اور کیا کرنا ہے؟ ایک سال کے بعد کیا کرنا ہے؟ اور اس کے دوسال کے بعد کیا کرنا ہے؟ پھر پانچ اور دس سال کے بعد کیا کرنا ہو گا؟ صحت، تعلیم، مالی حالت، کاروبار، یادو زگار اور دوسرا لوگوں سے تعلقات ہانا وغیرہ۔ پھر ان مقاصد کو چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کر کے کم دست میں تبدیل کر کے ان کے حصول کے لیے کوششیں کرنا۔ یاد رکھیں کبھی بھی اپنے ذہن کو خالی نہیں چھوڑنا چاہیے۔ بہت پرانا مقولہ ہے کہ فارغ ذہن شیطان کا گھر ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایسے ذہن میں غنی خیالات ای ختم لیتے ہیں۔ ابذا ذہن کو کبھی خالی نہ چھوڑیں بلکہ ثابت سوچ کے ساتھ مستقبل کی مصوبہ بندی کرتے رہیں جن لوگوں کے مقاصد واضح ہوتے ہیں وہ بہت کم ذپریتی کا شکار ہوتے ہیں۔

غیر مستقل مراجی

بعض اوقات ہا کامیں کی وجہ سے ہمارے ہاں اکٹھ لوگ دل برداشت ہو جاتے ہیں۔ امیر تمور بھی سلسلہ ہا کامیں کی وجہ سے سخت مایوس ہو گیا تھا اور سوچ رہا تھا کہ اب اس کا مقصد حاصل نہیں ہو سکتا مگر ایک بکارے کی سلسلہ چد و چد سے متاثر ہو کر اس نے پھر سے سخت بیج کی اور آخ رکار کا میابی حاصل کر لیا تھا۔ ہم زندگی میں امیر تمور جیسے حوصلے والے لوگ بہت کم ملتے ہیں۔ کہا جہے کہ کامیابی کی وجہ سے مقصد کو حاصل کرنے کے سلسلے میں حاکم رکاؤں پر قابو پاتے پاتے اکتھت کا شکار ہو جاتے ہیں اور آخر کار چد و چد کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ ایک شخص کسی کام کو کرنے کے لیے زیادہ سے زیادہ تین مرتبہ کوشش کرتا ہے۔ تین کوششوں میں اگر اس کو

رسی جمی۔ یہ خبر سننے والی اس نے بازار سے خواب آ در گولیاں مٹکوا کر کھائیں۔ اس کے گھر والے اس کو بہ وقت بہتال لے گئے تو اس کی جان بیچ گئی مگر وہ شدید ذپریتیں کا شکار ہو کر رہ گئی کچھ عرصہ تک اس کو این ایل پی کی مشقیں کرتی گئیں تو وہ صحت مند زندگی کی طرف لوٹ آئی۔

بے مقصد زندگی

روزمرہ زندگی میں ہمارے ہاں اکٹھ لوگوں کے پاس حاصل کرنے کے لیے کوئی مقصد نہیں ہوتا۔ بہت سے لوگوں کے پاس زندگی کا اگر کوئی مقصد ہوتا بھی ہے تو وہ بہت ہی معمولی ختم کا مثلاً اچھی تو کرنی، ماچھی یوں یا پھر زیادہ سے زیادہ اچھا گھر۔ اس سے آگے نہ کبھی سوچتے ہیں اور نہیں کچھ بھائی دیتا ہے۔ ان مقاصد کے حامل لوگوں کی تعداد بھی معاشرے میں آئنے میں نکل کے برادر ہے۔ زیادہ تر لوگ اس سے بھی کم پر اکٹھ کر کے پیشے ہوتے ہیں۔ ان چھوٹے چھوٹے مقاصد میں سے بھی اگر کوئی مقصد پورا ہو جاتا ہے تو اس پر بڑی خوشی مانائی جاتی ہے کہ گردی خوشی تو بالکل عارضی ہوتی ہے کیونکہ اس کے بعد کیا کرنا ہے؟ اپنی اس بات کا اندازہ ہی نہیں ہوتا۔ اس کی وجہ پیشناہی بھوتی ہے کہ اس کے لیے کوئی مصوبہ بندی ہی نہیں کی ہوتی۔ حقیقت یہ ہے کہ زندگی کی ساری روشنیں کسی نہ کسی مقصد کے حصول کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ جب زندگی میں کوئی مقصد نہیں ہو گا تو پیشناہ تمام تر راعنایاں ہی ختم ہو جاتی ہیں اور ہر ختم کی جدوجہد بھی ختم ہو کر رہ جاتی ہے۔ ایسے میں فرد پر ذپریتیں جملہ آ در ہو جاتا ہے۔

میں نے اپنی تمام تر پریکش میں سمجھی بات نوٹ کی ہے کہ ذپریتیں کے تمام نوجوان سریشوں میں مقاصد کی ہی کمی تھی۔ ابذا اس نے ہمیشہ ان کو تجویز کیا کہ ان کے

لاقانوںیت

ڈاکے چوریاں، انخواں، قتل اور اس قسم کے جرمیں روزمرہ زندگی کا حصہ بننے جا رہے ہیں۔ اکثر لوگ تو اخبارات میں ایسی خبریں پڑھ کر ان کا کوئی اثر نہیں لیتے مگر ابھی بھی اکثریت ایسے لوگوں کی ہے جو لا قانوںیت کی ایسی خبریں پڑھ کر ہی شدید پریشان کی طرف چلے جاتے ہیں لیکن وہ لوگ جو اس لا قانوںیت کا برداہ راست خوار ہوتے ہیں اور ان کا مداوا کرنے والا یا تینکار بھی نہیں ہوتا تو وہ جس کرب اور ہاتھی اڑت سے گزرتے ہیں اس کا اندازہ کرنا بھی ایک مشکل کام ہے اور بالآخر وہ ذپریشان میں بدلنا ہو سی جاتے ہیں۔

بالادست ہوتی ہے یعنی جس کی لائھی اس کی بھیس۔ اس وجہ سے بے شمار لوگ نا انسانی کا فکار ہو جاتے ہیں۔ عمداؤں میں زیرِ ساخت مقدمات کے فریقین مقدمے کا فصلہ پنچ سو میں کرانے کے لیے ہر جو ب استعمال کرتے ہیں۔ اس سارے عمل کے دوران نا انسانی کا فکار ہونے والوں میں اپنے اندر ہی اندر کڑھتا رہتا ہے اور اس کا سبی عمل اس کو شدید ذپریشان کی طرف لے جاتا ہے۔

رشوت اور بد عنوانی

جس شخص کے پاس زیادہ دولت ہوتی ہے وہ رشوت دے کر ہر ناجائز کام کو بھی کروالیتا ہے اور یوں میراث کا جائزہ نکل جاتا ہے۔ ان حالات سے جو شخص متاثر ہوتا ہے وہ یقیناً اس سے ناخوش ہی ہوتا ہے اور آخر کار شدید ذپریشان کا فکار ہو جاتا ہے۔

گھر بیو دباؤ

گھر بیو دباؤ کا فکار عام طور پر عورتی ہی ہوتی ہیں۔ گھر کے کام کا جو بچوں کی پرورش اور دیگر چشم کی گھر بیو دباؤ ریاں ان پر ڈال دی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ ساس سسر کی دلکش بھال کی ذمہ داری بھی ان پر ہی ہوتی ہے۔ ایسے میں اگر یوں کو خاویں کی طرف سے بھر پور توجہ کی بجائے اس کی طرف سے سرد ہمیں یا لاپرواہی کا انطباع ملے تو اسی محنت شدید ذپریشان کا شکار ہو جاتی ہے۔

بے ننگمہ ٹریفک

ایک صاحب نے کلینک میں آ کر بتایا کہ وہ دفتر میں گلیدی عہدے پر کام کرتے ہیں۔ ان کا کام بھی مجھ سے پاک ہوتا ہے لیکن عام طور پر دفتر پہنچتے ہی ان کا موزڈ ختاب ہو جاتا ہے حالانکہ گھر سے لفٹتے وقت وہ بڑے احتیہ موزڈ میں ہوتے ہیں۔ انہوں نے یہ بھی بتایا ہے کہ ان کا ذپر یوس موزڈ کیلے کر ان کا ما تھت علی گردی یہار کس دیجا ہے کہ شاید یہی سے مار چڑی ہے۔ حالانکہ اس کی بیوی مارنے کی وجہے اس کا بڑا خیال رکھتی ہے۔ تھوڑا سا کریم نے پر معلوم ہوا کہ وہ جس راستے سے دفتر جاتے ہیں اس میں ٹریفک کا دہاکہ بہت ہی زیادہ ہوتا ہے اور کئی مرتبہ ٹریفک جام کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے پھر جلدی کرنے کی صورت میں گاڑی بھی لگ جاتی ہے۔ کبھی اپنی ٹلکی ہوتی ہے تو کبھی کسی اور کسی بہر حال گاڑی کا نقصان تو ہوتا ہے اور اپنا بلند پریشر بھی ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے ان کا موزڈ ختاب ہو جاتا تھا اور دیکھنے والا بھی سمجھتا ہے کہ شاید گھر بیلو پر یعنی ہے۔ دورہ امریکہ کے دوران میں ایک صروف سڑک پر بہت خوفناک حادثہ دیکھنے کا اتفاق ہوا اس حادثے کی وجہ سے تقریباً آدمی سڑک کی گئی اور پوری سڑک کی ٹریفک کا یو جو آدمی سڑک پر آ گیا۔ ایسے میں وہاں پر کسی پولیس میں کی غیر موجودگی میں دیکھنے والا مظہر تھا۔ لوگ خود بخود بھیر ہارن ہجاتے اپنی اپنی ہاری کا انتظار کرتے اور آدمی سڑک سے گزر جاتے لیکن ہمارے ہاں صورت حال کچھ اس کے رعکس ہوتی ہے کہ لوگ ایک درسے کو گھوڑکوڑ کر کیجئے رہے ہوتے ہیں، پکھو لوگ ہارن پر ہاتھ رکھے ہوتے ہیں، موڑ سائکل سوارٹ پاٹھ پر چڑھائی کر دیتے ہیں۔ دھونیں کی وجہ سے سانس لینا دشوار ہو جاتا ہے، اس طرح کے ماحول میں سے گزرنے کے بعد ایک حاس غصہ منزل مقصود تک پہنچتے

ماحول کے اثرات

موسمی تبدیلیاں

کبھی خزان کبھی بہار کبھی سخت سردوی اور کبھی سخت گرمی یہ بدلتی رہتی انسان کے موزڈ پر زبردست اثرات چھوڑتی ہیں۔ موسم خزان جہاں پت جا کی خبر دیتے ہے وہاں انسان کے لیے ادائی اور ذپر لٹھن کا سامان بھی مہیا کرتا ہے۔ اسی طرح موسم بہار میں جب کھیاں کھلتی ہیں تو بدل بھی خوشی سے گانا گاہتے ہے ایسے میں انسان کا موزڈ بھی جھومن جاتا ہے۔ سخت سردوی کا موسم فریب انسان کے لیے مالی مسائل پیدا کرتا ہے کیونکہ موسم کی اس سختی سے پتے کے لیے اس کو سرچھانے کے لیے چھت اور گرم کپڑوں کی اشد ضرورت ہوتی جس سے فرد کے ماباہم بجٹ پر اضافی بوجھ پڑتا ہے۔ اس کے بر عکس سخت گرمی کا موسم گرم کپڑوں کی ضرورت سے بہرہ تو ہوتا ہی ہے لیکن کمی دیگر ماسک مٹاٹکلی کا اضافی مل، پیسے کی بو، سوکی بیماریوں میں اضافہ ہو جانا وغیرہ۔ اس کے علاوہ گریبوں میں ہمپ، ان لوگوں کا مسئلہ ہے، جنہوں نے کھلے آسان تلے کام کرنا ہوتا ہے۔ اتفاق سے سردوی سے بچنے کے لیے انسان گرم کپڑوں کا انتظام کر لیتا ہے جگہ گرمی سے بچنے کے لیے کھلے آسان تلے کوئی بھی حل نہیں ہو سکتا۔ یوں بدلتے موسم انسان کی سوچ پر اثر انداز ہو کر ذپر لٹھن پیدا کر دیتے ہیں۔

بخار خاندانی و شنیوں کی بہت سی مثالیں ہیں اور ان سب کے پس پشت جمالت ہی کا فرما ہوتی ہے۔ ان دشمنیوں کی وجہ سے جہاں لوگ مرتبے اور رُنگ ہوتے ہیں وہاں بھی جانے والے افراد پر بخش اور دیگر نفسیاتی امراض کا فکار بھی ہو جاتے ہیں۔

سیاسی اختلافات

ایک دانشور نے شاہزادی میں کہا تھا کہ ہمارے ہاں جتنے ووگز ہیں اس سے کچھ ہی کم سیاسی جماعتیں ہیں بلکہ صحت مند اور علمی یا فنا، حاشرے میں دو یا چار سیاسی جماعتیں ہوتی ہیں مگر یہ ایک حقیقت ہے کہ ہمارے ہاں ایسی کمی جماعتیں ہیں جن کے ارکان کی تعداد دو یا چار ہے۔ سیاسی جماعتوں کی بہتانت ہی بتائی ہے کہ یہاں پر لوگوں میں قوت برداشت نہیں ہے۔ وہ اپنی مرضی کے خلاف کوئی ہاتھ منداad یا کھابرداشت نہیں کرتے۔ اس کے علاوہ جمالت بھی خاصی زیادہ ہے۔ یہ جاہل لوگ جب کسی بھی سیاسی پارٹی سے وابستہ ہوتے ہیں تو اپنے اور اپنی پارٹی کے خلاف کوئی بھی ہاتھ مندا برداشت نہیں کرتے جس کی وجہ سے اکثر ادھات معمولی معمولی ہاتوں پر بڑے بڑے بھگرے ہو جاتے ہیں جس کے نتیجہ میں سلسلہ ہنی یعنی بڑھ جاتی ہے جو فرد کو شدید ذپر بخش کی طرف لے جاتی ہے۔

عدم انصاف

ایک صحت مند اور مہذب قوم کی بڑی نشانی سی ہوتی ہے کہ وہاں قانون کی عملداری اور

سماجی رویے

شدید ذپر بخش کے اسباب میں فرد کے ساتھ سماجی رویوں کا بھی بڑا عمل وظل ہوتا ہے۔ ان میں سے درج ذیل زیادہ اہم ہیں۔

گھر بیوٹا چاقیاں

تعلیم، شعور اور توت برداشت کی کمی کے باعث ہمارے ہاں گھر بیوٹا لڑائی بھگرے بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ کہیں میاں بیوی کے درمیان بھگڑا ہو جاتا ہے تو کہیں دو بھائیوں میں بھگڑا ہو جاتا ہے۔ ساس بہو کی لڑائی تو ایک معمول کی بات ہے۔ اسی طرح نند اور بہانی کا بھی بھی معاملہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ، بہن، بھائی، ماں، بینا، بیٹی اور باپ، بیٹی کی بھی آپس میں ناچاقی کے واقعات ہوتے رہتے ہیں۔ بعض گھرانوں میں تو بات ہات پر بھگڑا معمول بن جاتے ہیں اور معاملے اتنا طویل پکڑ لیتے ہیں کہ غصے میں حقائق کو قتل بھک کر دیتے ہیں۔ شام کے اخبارات میں ہر روز ایسی کمی خریں پڑھنے کو متی ہیں مگر بعض لوگ جو زیادہ حساس ہوتے ہیں ان پر ایسی باتوں کا زیادہ اثر ہو جاتا ہے تو وہ شدید ذپر بخش کا شکار ہو جاتے ہیں۔

خاندانی و شمنیاں

اکثر خاندانوں میں شمنیاں پشت در پشت چلتی رہتی ہیں جس کی وجہ سے کسی لوگ ان دشمنیوں کی بھیت چھتے رہتے ہیں۔ ہمارے ہاں کسی جائز یا ناجائز وجہ کے

معاشی پہلو

ڈپریشن کا مطالعہ کرتے ہوئے معاشی پہلو کو نظر انداز کرنا ناممکن ہے تاہم یہ کہنا بھی درست نہیں ہے کہ معاشی طور پر مسکون معاشرے میں شدید ڈپریشن نہیں ہوتا اور نہ ہی یہ کہا جاسکتا ہے کہ غربت کے ہاتھوں پریشان لوگ یا معاشی طور پر غیر مسکون لوگ ڈپریشن کا شکار نہیں ہوتے۔ حقیقت یہ ہے کہ معاشی اعتبار سے دونوں حدود پر لوگ شدید ڈپریشن کا شکار ہوتے ہیں اور ان حدود کے میں درمیان میں رہنے والے بھی اس کا شکار ہو جاتے ہیں۔ تاہم ایک بخاطر اندازے کے مطابق یہ کہا جاسکتا ہے کہ ترقی پر یہ معاشرے میں جہاں زیادہ تر لوگ خوب سے خوب تر کی تلاش میں سرگردان ہوتے ہیں۔ اس طرح مسلسل مشکل میں زندگی بصر کرنے والے افراد بہت جلد ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں پھر بڑھتی ہوئی بینکائی اور حکومتی اور دوں کا اس پر کمزول نہ کر سکنا ایک حساس انسان کو پیدا کرنے کے لیے ایک محفوظ جواز ثابت ہوتا ہے۔

بڑھتی ہوئی مہنگائی

پاکستان جیسے ترقی پر یہ ملک میں فی کس اوسط سالانہ آمدنی 4200 روپے ہے اس قدر محدود آمدن کے ساتھ زندہ رہنا اگر ناممکن نہیں تو مشکل ضرور ہے۔ بعض خود ریاست زندگی انتہائی اہم ہوتی ہیں جن کو کسی بھی صورت میں پشت نہیں ڈالا جاسکتا مثلاً کسی بیماری کا علاج کرنا، بچوں کو تعلیم دالا، بچوں کے لیے نان لفڑ کا انتظام کرنا، رہائش کا بند بست کرنا اور غیرہ۔ وسری طرف تیزی سے بڑھتی ہوئی مہنگائی اور محدود آمدنی

ہے، جب کہ ترقی یا نہ صالح میں کسی بھی فحش کو اپنی سخت کے حوالے سے کوئی غفرانی ہوتی اور نہ یہ یا سمجھنا اپنی ہوتی ہے کہ خدا خواست اگر وہ چار ہو جائے تو اس کا علاج کیے ہو گا کیونکہ بہتر ہر جیزی سرکاری طور پر دستیاب ہو جاتی ہے اور سب سے بڑی بات یہ ہے کہ ادویات بھی اصلی اور خالص ہوتی ہیں۔ ہمارے بہار اس کے برگس صورت حال ہوتی ہے۔ سرکاری بہتال میں علاج کی مطلوبہ سہیں تو سرے سے میری نہیں ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ لوگوں کوچی اور پرائیوریتیت بہتالوں اور ٹکنیکس میں علاج کے لیے جانا پڑتا ہے۔ یا اضافی اخراجات فردوڑ ڈپریشن کی طرف لے کر جاتے ہیں۔

نشہ آور چیزوں کا استعمال

بعض لوگ اپنے ہا کام تحریکات اور ناخوشگوار و احتفاظ کے برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے نشہ آور چیزوں یا مسکن ادویات کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ یہے شراب، انیون، چس، ہیرین اور بھنگ وغیرہ۔ یہ نشہ فردوڑ کو عارضی طور پر سکون فراہم کرتا ہے اور عارضی طور پر اسکے برے یا تکلیف وہ احساسات کم ہو جاتے ہیں جیسی جو نیکی ان نشیات کے اثرات ختم ہوتے ہیں ان کی حالت بھر سے وسیعی ہی ہو جاتی ہے۔ اپنی اس حالت پر قابو پانے کے لیے وہ پھر نشیات کا استعمال کرنے لگتے ہیں اور یوں ان کے عادی ہو جاتے ہیں۔ جب ان کو نشیات نہ ملے تو وہ شدید ڈپریشن میں چلے جاتے ہیں۔ اس ڈپریشن کو دور کرنے کے لیے وہ پھر نشیات کا استعمال کرتے ہیں۔ یوں برائی کا ایک چکر چل پڑتا ہے۔

باب 7

ڈپریشن کی اقسام

اس بات میں تو کوئی خبری نہیں کہ تقریباً ہر شخص زندگی میں کبھی نہ کبھی ڈپریشن کا شکار ہوئی جاتا ہے، تاہم بعض لوگوں پر اس کے اثرات بہت کم ہوتے ہیں اور بعض اس کو بہت شدت سے محسوس کرتے ہیں اور ایسے لوگ ہی وائی مریض بنتے ہیں۔ ڈپریشن کا مریض معمولی ہو یا شدید ہر حال ڈپریشن ہی کہلاتا ہے۔ درجہ بندی کے انبار سے اس کی مختلف اقسام ہیں۔

ڈستھائیمیا Dysthymia

ڈپریشن کی ایسی قسم ہے جس کا شکار مریض بھی مدت تک اس میں جتاز رہتا ہے۔ اس کو نیوروٹنک ڈپریشن بھی کہا جاتا ہے یا اسے عدم توازن اور بے ترجیح کا ڈپریشن بھی کہتے ہیں۔ اس کی علامات شدید ڈپریشن جیسی نہیں ہوتی اس لیے اسے بکلی حجم کا ڈپریشن بھی کہا جاتا ہے۔ دھمک ڈپریشن کا مریض اپنی روزمرہ زندگی کے معمولات میں اس کی وجہ سے کوئی رکاوٹ یا احتلال نہیں پاتا۔ یہ ڈپریشن انسان کی فکر، احساس اور رو سیلے اور جسمانی صحت میں تبدیلیاں لانے کا سبب ہن سکتا ہے۔ سب سے اہم بات ہے کہ بالغ

میں اپنا میعار زندگی کو بہتر بناتا تو دور کی بات ہے اگر کوئی شخص اپنا میعار زندگی برقرار رکھ لے تو یہی بات ہے۔ ایسے میں صرف تعلیمی نظام کی مثالی لے لجھے۔ ایک ہی شہر میں اور ایک ہی تعلیمی یوں کے طالبوں کو مختلف کورس پڑھائے جاتے ہیں حتیٰ کہ سرکاری سطح کے تعلیمی اداروں کے طالبوں بھی مختلف ہوتے ہیں جب کہ اصولی طور پر پورے ملک میں یہاں تعلیمی سلپس اور نظام ہونا چاہیے۔ سرکاری تعلیمی نظام میں خرایوں کے پیش نظر اگرچہ اور پرائیوریتی تعلیمی اداروں کی طرف جاتے ہیں۔ ان کے خیال میں رقم خرچ کر کے شاکر وہ کچھ بہتر تعلیم حاصل کر لیں گے۔ اس طرح وہ کسی حد تک بہتر تعلیم تو حاصل کر لیتے ہیں مگر دوسری طرف ان کا بجھت بری طرح متاثر ہوتا ہے۔ یہ معاملہ تعلیم کا ہے لیکن اگر زندگی کے دیگر شعبہ کی طرف نظر دوڑائیں مثلاً، کھانے والی چیزیں، دودھ والیں، سبزیاں، پھل ادویات، پروول غرض کے کسی بھی چیز کے دام ایک جگہ پر رکے کا نام ہی نہیں لیتے جب کفرد کے وہی محمد و ذرائع آمدن رہتے ہیں جن کے ساتھ موجودہ حالات کا مقابلہ کرنا ہوتا ہے۔ ایسے میں فرد نہ چاہتے ہوئے بھی ڈپریشن میں چلا جاتا ہے۔

کرتا ہے، بھوک بہت کم لگتی ہے، جسی خواہش کم ہو جاتی ہے، رات کو جلد بستر پر جانا اور سچ دیر سے بیدار ہونے کے باوجود تازہ وہم نہیں ہوتا۔

ڈھمکیک ڈپریشن کی ایک مریضہ سرے پاس آئی وہ کلیک میں داخل ہوئی تو بہت بے زار تھی۔ چلتے ہوئے پاؤں بھی ایسے اختاری تھی کہ بھیسے اس کو درودتی بیہاں لایا گیا ہو۔ وہ ایک ملنی بخشن کمپنی میں وہ سرے دربے کی ملازمت کرتی تھی۔ جہاں اس کو ایک سے زیادہ اخزوں کے سامنے ہو اپدھونے کے ساتھ ساتھ ان کے ذمہ کا کام بھی کرنا پڑتا تھا۔ یہ شادی شدہ خاتون دو بچوں کی ماں بھی تھی۔ اس کا خادم ایک سرکاری محکمے میں نان گز نینڈا فیصلہ اور اس کی آمدی اپنی بیوی کی نسبت کم تھی۔ خاتون کی خواہش تھی کہ اس کا میعاد زندگی بھی کم از کم ان لوگوں جیسا ہو جو افسر میں اس کے ساتھ کام کرتے ہیں یا جن کے سامنے وہ جو اپدھون ہوتی ہے۔ افسر میں مسلط حرست کرنے کی وجہ سے اس کی گھر بیوی زندگی متاثر ہو رہی تھی۔ جو تمہوز ابہت وقت متأہد اپنے بچوں کو نہیں کوئی پریشن کا شکار کر لیے اس کے پاس وقت نہ ہونے کے برابر تھا اور بھی احساس جرم اس کوئی پریشن کا شکار کر رہا تھا حالانکہ اس کا خادم اس کے ساتھ ہرگز طریقے سے تعویں بھی کرتا تھا افسر میں در سو یہ ہو جانا یا ہاسر کا گھر پیشون آنے کا اس نے پہلے پہنچ رہا منایا تھا مگر بعد میں جب اسے اندازہ ہو گیا کہ یہ معمول ہے اور اس کو اسی کے ساتھ زندگی بھر کرنی ہے تو اس نے برا مناء بھی پھوڑ دیا اور اور ہر طریقے سے اپنی بیوی کے ساتھ تعویں کیا۔ خادم کا یہ تعویں بھی اس کے احساس جرم میں اضافہ کا باعث نہ تھا۔ خادم اس کے ساتھ جس مدد تعویں کرتا اس کا اپنے پریشن بھی بڑھتا جاتا تھا۔

مریضوں میں اس مریض کی علامات کم از کم گزشتہ دو ہر سے پہلی آرہی ہوتی ہیں جبکہ باقاعدہ مریضوں میں کم از کم ایک سال سے پہلی آرہی ہوتی ہیں۔ ایسی صورت میں عموماً چالیس فیصد تک مریض ایسے ہوتے ہیں کہ شدید ڈپریشن کا شکار ہو رہے ہوتے ہیں۔

ڈھمکیک جسم کی ڈپریشن کی علامات مختلف لوگوں میں مختلف ہو سکتی ہے تاہم ان میں مشترک پائی جانے والی علامات یہ ہوتی ہیں۔

سوچ میں تبدیلی جس میں غیر مرکوز توجہ، کوئی فیصلہ کرنے میں مشکل پیش آتا، تجزیوں کا بھول جانا، جنمی خیالات آتا، احساس کمتری، خود احتیاطی کا تندان، اپنی ذات کی نظر، خود رہی، خطاب کاری اور خود پر تنقید کرنا، جیسے عوام شامل ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ مریض کے احساسات میں بھی نمايانہ تبدیلی آجاتی ہے یعنی کسی وجہ کے بغیر ہی اوس رہنے لگتا ہے۔ وہ ماہی کے ایسے خوٹھوار مثالی سے بھی لطف اندوں نہیں ہو پاتا جن سے لفظ انداز ہوتا اس کے لیے قطعی نہیں ہوتا تھا۔ مریض اپنے وققی طور پر غیر محرک ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات بالکل بے حس ہو جاتا ہے اور سستی، مایوسی، بے چارگی کا احساس شدت سے ہوتا ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ مریض کے رو یہ میں تبدیلی اس طرح سے نوٹ کی جا سکتی ہے کہ وہ تجھائی پہنچ ہو جاتا ہے۔ لوگوں سے میل جوں کا تغیرہ یا باعث کاٹ کر دیتا ہے۔ جو خدا اور چلانا اس کی زندگی کا لازمی حصہ بن جاتا ہے۔ کسی بھی ماحال میں اس کا تاریک پہلو کے سوا اسے کچھ دھکائی دیتیں دیتا۔ غصہ ناک پر رہتا ہے اور بدھ رائی انتہا کو پہنچ جاتا ہے۔

ڈھمکیک کے مریض میں جسمانی تبدیلیاں اس طرح سے ہوتی ہیں کہ اس کو تحکاوت کا احساس مستقل طور پر رہتا ہے جس میں مختلف جگہوں پر دردوں کی غلکایت

دینا بھی دشوار ہو جاتا ہے۔ مرض کے اس مرحلے میں یہ بات اس قدر سکھنے نہیں ہوتی جتنی کہ بائی پولار ڈپریشن ہو جانے کی صورت میں ہو جاتی ہے۔

بائی پولار Bipolar Disorder

اس میں مزیق کا موزو جھولے کی صورت ہوتا ہے لہنی ایک لمحے وہ بہت زیادہ خوش ہے اور دوسرا سے لمحے وہ بہت زیادہ اور اس ہو جاتا ہے۔ اس کیفیت کو ڈیجٹ ڈپریشن بھی کہا جاتا ہے۔ اکثر لوگ سال ہا سال تک اس مرض میں جلا رہتے ہیں اور اس کو معمول کی بات خیال کرتے ہیں۔ اس کی واحد وجہ بھی ہے کہ انہیں ڈپریشن کے بارے میں معلومات نہیں ہوتیں یا پھر وہ ڈپریشن کو کوئی یاد رکھا ہی نہیں کرتے۔ بہت افسوس کی بات یہ ہے کہ ہمارے ہاں اس مسئلے کو یاد رکھتے ہوئے اس کو پہچاننے کی بھی کوشش نہیں کی جاتی۔ یہ سب علامات رکھتے ہوئے بھی لوگ عام طور پر یہ خیال کرتے ہیں کہ اس مزیق کے کردار یا خصیت میں خامیاں پیدا ہو چکی ہیں اور اس کی اصلاح ممکن نہیں ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ مزیق کی خصیت میں نظر آنے والی سب خامیاں صرف ڈپریشن کے مرض کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ ان علامات کی وجہ سے مزیق کی صلاحیت کا بری طرح متاثر ہو جاتی ہے اور اس کو روزمرہ کے معمولات کا ناجام دیتا ہے اور مشکل ہو جاتا ہے۔

بائی پولار ڈپریشن، عام طور پر ٹوٹت کے دور میں شروع ہو جاتا ہے اور اگر اس کا علاج نہ کیا جائے تو پھر زندگی بھر ساتھ رہتا ہے۔ امریکن سایکیٹرک ایسوی ایشن کی تحقیق کے مطابق بائی پولر کے مزیق میں عموماً چار تم کے موزو پائے جاتے ہیں۔

سریکلکو تھامیا یا سائکلکو تھک ڈپریشن Cyclothymia

ڈپریشن کی اس حالت کو ڈیجٹ ڈپریشن کی بھلی قسم بھی کہا جا سکتا ہے۔ اس کے مزیق میں باخپور خیاں اور افسردگی والی خصوصیات موجود ہوتی ہیں جن کی ہسترنی کم از کم گذشتہ دو سال سے چلی آ رہی ہوتی ہیں۔ اس میں فرد کے موزو کا بہت تعلق ہوتا ہے۔ مزیق کا موزو تھوڑے تھوڑے و تھی تھی سے بدلتا رہتا ہے۔ بھلی موزو بہت لختا ہوتا ہے تو کبھی بہت زیادہ خراب ہو جاتا ہے اور یہ مزیق ڈپریشن کی علامات کے بغیر بھی روایتے سے تریا دہ کا عرصہ نہیں گزار سکتا۔ مزیق کا موزو اپنے موزو کے اتر چڑھاو کی وجہ سے زندگی کے معمولات کو نارمل انداز میں چاری نہیں رکھ سکتا۔ جس طرح کہ بائی پولار ڈپریشن میں مزیق کے لئے ممکن نہیں ہوتا۔ سائیکلکو تھامیا کے پندرہ سے پچاس فصد تک مزیقیوں کو یہ خطرہ ہوتا ہے وہ بائی پولار ڈپریشن کی مشکل اختیار کر سکتے ہیں۔ ان عاصر کے بارے میں ابھی تک بہت کم معلومات سائنسے آئی ہیں کہ جن کی وجہ سے سائیکلکو تھامیا کا مزیق بائی پولار ڈپریشن کا مزیق بین جاتا ہے۔ تاہم ماہرین کی تصور رائے ہے کہ انسیاتی اور سماجی عناصر اس معاملے میں بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

سائیکلکو تھامیا ڈپریشن کی سب سے اہم بیجان یہ ہوتی ہے کہ مزیق میں افسردگی اور سرست وائلے دنوں موزو پائے جاتے ہیں۔ یہ کیفیت کم از کم گذشتہ دو سال سے ہونا ضروری ہے۔ مزیق کا موزو چند دنوں یا چند مہینوں کے بعد بعض اوقات تو گھنٹوں میں تی بدلتا رہتا ہے اور دو ہفتے سے زیادہ ان علامات کے بغیر نہیں رہ سکتا۔ اس کے موزو کے اتر چڑھاو کی وجہ سے عموماً مزیق کو اپنی سماجی زندگی کو برقرار رکھنا بہت مشکل ہو جاتا ہے لیکن کوئی علاالت میں اپنے منحصر فرائض کو احسن طریقے سے انجام

معاشی پہلو

ڈپریشن کا مطالعہ کرتے ہوئے معاشی پہلو کو نظر انداز کرنا ناممکن ہے تاہم یہ کہنا بھی درست نہیں ہے کہ معاشی طور پر مسکون معاشرے میں شدید ڈپریشن نہیں ہوتا اور نہ ہی یہ کہا جاسکتا ہے کہ غربت کے ہاتھوں پریشان لوگ یا معاشی طور پر غیر مسکون لوگ ڈپریشن کا شکار نہیں ہوتے۔ حقیقت یہ ہے کہ معاشی اعتبار سے دونوں حدود پر لوگ شدید ڈپریشن کا شکار ہوتے ہیں اور ان حدود کے میں درمیان میں رہنے والے بھی اس کا شکار ہو جاتے ہیں۔ تاہم ایک بخاطر اندازے کے مطابق یہ کہا جاسکتا ہے کہ ترقی پر یہ معاشرے میں جہاں زیادہ تر لوگ خوب سے خوب تر کی تلاش میں سرگردان ہوتے ہیں۔ اس طرح مسلسل مشکل میں زندگی بصر کرنے والے افراد بہت جلد ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں پھر بڑھتی ہوئی بینکائی اور حکومتی اور دوں کا اس پر کمزول نہ کر سکنا ایک حساس انسان کو پیدا کرنے کے لیے ایک محفوظ جواز ثابت ہوتا ہے۔

بڑھتی ہوئی مہنگائی

پاکستان جیسے ترقی پر یہ ملک میں فی کس اوسط سالانہ آمدنی 4200 روپے ہے اس قدر محدود آمدن کے ساتھ زندہ رہنا اگر ناممکن نہیں تو مشکل ضرور ہے۔ بعض خود ریاست زندگی انتہائی اہم ہوتی ہیں جن کو کسی بھی صورت میں پشت نہیں ڈالا جاسکتا مثلاً کسی بیماری کا علاج کرنا، بچوں کو تعلیم دالا، بچوں کے لیے نان لفڑ کا انتظام کرنا، رہائش کا بند بست کرنا اور غیرہ۔ وسری طرف تیزی سے بڑھتی ہوئی مہنگائی اور محدود آمدنی

ہے، جب کہ ترقی یا نہ صالح میں کسی بھی فحش کو اپنی سخت کے حوالے سے کوئی غفرانی ہوتی اور نہ یہ یا سمجھنا اپنی ہوتی ہے کہ خدا خواست اگر وہ چار ہو جائے تو اس کا علاج کیے ہو گا کیونکہ بہتر ہر جیزی سرکاری طور پر دستیاب ہو جاتی ہے اور سب سے بڑی بات یہ ہے کہ ادویات بھی اصلی اور خالص ہوتی ہیں۔ تماارے بہار اس کے برگس صورت حال ہوتی ہے۔ سرکاری بہتال میں علاج کی مطلوبہ سہیں تو سرے سے میری نہیں ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ لوگوں کو تجھی اور پرائیوریت بہتالوں اور ٹکنکس میں علاج کے لیے جانا پڑتا ہے۔ یا اضافی اخراجات فردوڑ ڈپریشن کی طرف لے کر جاتے ہیں۔

نشہ آور چیزوں کا استعمال

بعض لوگ اپنے ہا کام تحریکات اور ناخوشگوار و احتفاظ کے برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے نشہ آور چیزوں یا مسکن ادویات کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ یہے شراب، انیون، چس، ہیرین اور بھنگ وغیرہ۔ یہ نشہ فردوڑ کو عارضی طور پر سکون فراہم کرتا ہے اور عارضی طور پر اسکے برے یا تکلیف وہ احساسات کم ہو جاتے ہیں جیسی جو نیکی ان نشیات کے اثرات ختم ہوتے ہیں ان کی حالت بھر سے وسیعی ہی ہو جاتی ہے۔ اپنی اس حالت پر قابو پانے کے لیے وہ پھر نشیات کا استعمال کرنے لگتے ہیں اور یوں ان کے عادی ہو جاتے ہیں۔ جب ان کو نشیات نہ ملے تو وہ شدید ڈپریشن میں چلے جاتے ہیں۔ اس ڈپریشن کو دور کرنے کے لیے وہ پھر نشیات کا استعمال کرتے ہیں۔ یوں برائی کا ایک چکر چل پڑتا ہے۔

امہنی تھیل ڈپریشن Antenatal Depression



امہنی تھیل ڈپریشن عموماً حمل وضع ہونے کے بعد اور بچے کی پیدائش سے پہلے ہو جاتا ہے۔ شادی کے بعد ایک عورت کو جب بھلی مرتبہ حمل ختم ہوتا ہے تو اس کی مخلقات میں بہت زیادہ اضافہ ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر ٹھیک ہوتا ہے آنحضرات کی طرح سے نہ لے سکنا وغیرہ۔ حمل کے آخری دنوں میں، یہ مسائل بہت زیادہ بڑھ جاتے ہیں اور ادپر سے پیٹ میں بچے کا بوجہ، رات کو سوتے وقت بستر پر کردت لینے میں وقت بیش آنہ جسم میں دردیں ہوتا میں لکھ چک اپ کے لیے بار بار اکٹر کے پاس جانا خراک کا

ہے۔ ایک مرتبہ حمل ہو جانے کے بعد بچے کو جنم دینے تک عورت کو بہت تکلیف دہ اور زندگی کے مشکل ترین مرحلے سے گورنا پڑتا ہے۔ وہ اکثر ان تکالیف کے لیے ذاتی طور پر تیار نہیں ہوتیں۔ وضع حمل کے بعد ان مخلقات کا سامنا کرنے کے لیے کوئی عورت اگر ذاتی طور پر تیار ہو جائے تو پھر اس کو بہت سے آسانیاں ہو جاتی ہیں۔ بصورت دیگر پچھے جنم دینے کی تکلیف کا خوف اس تدریز یاد ہوتا ہے کہ ڈپریشن کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد ایک عورت کے جسم میں کمی جنم کی تبدیلیاں رونما ہو جاتی ہیں۔ مثال کے طور پر چھاتیوں میں بچے کے لیے دودھ اترنا چھاتیوں میں درد ہونا، ہار موڑ میں اچانک تبدیلی سے سوق برہ راست متاثر ہوتی ہے۔ ان سب کے علاوہ بچے کو خاص طور پر توجہ دینے کی ذمہ داری سر پر آجائے سے ڈپریشن ہو جاتا ہے۔ خصوصاً جب عورت کی نیند بھی متاثر ہو رہی ہو اور اس کے آرام کے اوقات محدود ہو جائیں۔ رات کو وقت بے وقت الحنا اور پھر دبارہ مونہ سکنا۔ بچے کی وجہ سے خاؤند، دوستوں اور رشتہ داروں سے تعلقات میں کچھ دوریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ عورت محسوس کرتی ہے کہ اس کی آزادی جو پہلے تمدُّنی بہت تھی اب وہ بھی ختم ہو گئی ہے مگر بچے کی مسلسل ضروریات کو بر وقت پورا کرنے کی ذمہ داری بھی نجاتا ہوتی ہے یہ سب وہی کلکش، اس کے ڈپریشن کا باعث بنتی ہے۔ اسے پوست نیل ڈپریشن کہتے ہیں۔

باب 8

ڈپریشن کے درجات

ڈپریشن کی مختلف اقسام کے بعد ڈپریشن کے درجات پر بھی بہت ضروری ہے۔ ڈپریشن کے مختلف درجات ہو سکتے ہیں۔

- اول قابل برداشت یا ممکنہ ڈپریشن
- دوم در صیان درج کا ڈپریشن
- سوم شدید ڈپریشن
- ذیل میں ان درجات کی تفصیل بیان کی جا رہی ہے۔

1۔ قابل برداشت یا ممکنہ ڈپریشن

ابتدائی مرحلہ کا ڈپریشن ہوتا ہے اور عموماً اس کو ڈپریشن سمجھا جائی خیس جاتا ہے۔ کچھ ماہرین بھی اس کو ڈپریشن نہیں سمجھتے۔ اسی لیے اس کو تحقیق کے دائرے میں بھی نہیں لایا جاتا۔ اس کی وجہ شامکد یہی ہے کہ اس کی علامات انسان دو تو ہوتی ہیں مگر خفڑا ک اک ہرگز نہیں ہوتیں تاہم اس قابل برداشت ڈپریشن کو شروع میں ہی شعوری کوشش کر کے بہت آسانی سے فتح کر کے خوٹکوار زندگی کی طرف لوٹا جاسکتا ہے۔ اس کے بعد اس اگر اس

خاص خیال رکھنا غیرہ ایسے مسائل ہیں جو کسی بھی عورت کو ڈپریشن کا شکار ہو سکتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ وہ ان حمل ہر عورت ان سب مسائل سے ضرور متاثر ہو۔ ہر عورت کے مسائل مختلف ہو سکتے ہیں۔ جو کسی نہ کسی طرح اس کے لیے باعث تکلیف ہو سکتے ہیں۔

بہلی مرتبہ حاملہ ہونے والی خواتین بعض اوقات تحریب کا رخواں کے تجربات سن کر یہ ڈپریشن کا شکار ہو جاتی ہیں کیونکہ ان کی باتوں سے وہ مخفی تاثرات کے سوا اور کچھ نہیں سختیں۔ اتنی بطل ڈپریشن کی شکار خواتین خورتی کا شکار ہوتی ہیں ان میں خواتین ای کی کی ہو جاتی ہے۔ اپنی ذات کی نفع کر دیتی ہیں۔ مخفی خیالات کی بہتان ہو جاتی ہے۔ انہیں شدت سے یا حساس ہوتا ہے کہ ان کی زندگی بے مقصد ہے۔ مراج بہت زیادہ چڑھا ہو جاتا ہے اور حالات سے مقابلہ کرنے کی بجائے ہم ختم ہو جاتی ہے اور نیزد کے مسائل شروع ہو جاتے ہیں مثلاً بھی بہت زیادہ گھری نیزد آنے لگتی ہے اور بھی نیزد کے مسائل شروع ہونے کی خواہش ہونے کے باوجود سوچیں پاتمیں بے چینی بہت زیادہ ہڑھ جاتی ہے۔ بعض اوقات ایسے حسوس ہوتا ہے کہ دل کی رہڑ کن ابھی بند ہو جائیں گی بھوک ختم ہو جاتی ہے، یا دو اشت کمزور ہو جاتی ہے، کسی بھی معاملے میں توجہ برقرار نہیں رہتی یا کیسوئی ختم ہو جاتی ہے۔ بعض حالات میں خاتون کو پینک ایک بھی ہو جاتے ہیں۔ ہر حال ہر عورت کی علامات مختلف حالات میں مختلف ہو سکتی ہیں۔

کرتا ہے، بھوک بہت کم لگتی ہے، جسی خواہش کم ہو جاتی ہے، رات کو جلد بستر پر جانا اور سچ دیر سے بیدار ہونے کے باوجود تازہ وہم نہیں ہوتا۔

ڈھمکیک ڈپریشن کی ایک مریضہ سرے پاس آئی وہ کلیک میں داخل ہوئی تو بہت بے زار تھی۔ چلتے ہوئے پاؤں بھی ایسے اختاری تھی کہ بھیسے اس کو درودتی بیہاں لایا گیا ہو۔ وہ ایک ملنی بخشن کمپنی میں وہ سرے دربے کی ملازمت کرتی تھی۔ جہاں اس کو ایک سے زیادہ اخزوں کے سامنے ہو اپدھونے کے ساتھ ساتھ ان کے ذمہ کا کام بھی کرنا پڑتا تھا۔ یہ شادی شدہ خاتون دو بچوں کی ماں بھی تھی۔ اس کا خادم ایک سرکاری محکمے میں نان گز نینڈا فیصلہ اور اس کی آمدی اپنی بیوی کی نسبت کم تھی۔ خاتون کی خواہش تھی کہ اس کا میعاد زندگی بھی کم از کم ان لوگوں جیسا ہو جو افسر میں اس کے ساتھ کام کرتے ہیں یا جن کے سامنے وہ جوابدہ ہوتی ہے۔ افسر میں مسلط حرست کرنے کی وجہ سے اس کی گھر بیوی زندگی متاثر ہو رہی تھی۔ جو تمہوز ابہت وقت متأہد اپنے بچوں کو نبیتی اور خادم کے لیے اس کے پاس وقت نہ ہونے کے برابر تھا اور بھی احساس جرم اس کو ڈپریشن کا شکار کر رہا تھا حالانکہ اس کا خادم اس کے ساتھ ہرگز طریقے سے تعویں بھی کرتا تھا افسر میں در سو یہ ہو جانا یا ہاسر کا گھر ٹھیکن آنے کا اس نے پہلے ہمکن برا منایا تھا مگر بعد میں جب اسے اندازہ ہو گیا کہ یہ معمول ہے اور اس کو اسی کے ساتھ زندگی بھر کرنی ہے تو اس نے برا مناء بھی ٹھیک ہوا اور اور ہر طریقے سے اپنی بیوی کے ساتھ تعویں کیا۔ خادم کا یہ تعویں بھی اس کے احساس جرم میں اضافہ کا باعث نہ تھا۔ خادم اس کے ساتھ جس مدد تعویں کرتا اس کا ڈپریشن بھی بڑھتا جاتا تھا۔

مریضوں میں اس مریض کی علامات کم از کم گزشتہ دو ہر سے چل آ رہی ہوتی ہیں جبکہ باقاعدہ مریضوں میں کم از کم ایک سال سے چل آ رہی ہوتی ہیں۔ ایسی صورت میں عموماً چالیس فیصد تک مریض ایسے ہوتے ہیں کہ شدید ڈپریشن کا شکار ہو چکے ہوتے ہیں۔

ڈھمکیک جسم کی ڈپریشن کی علامات مختلف لوگوں میں مختلف ہو سکتی ہے تاہم ان میں مشترک پائی جانے والی علامات یہ ہوتی ہیں۔

سوچ میں تبدیلی جس میں غیر مرکوز توجہ، کوئی فیصلہ کرنے میں مشکل پیش آتا، تجزیوں کا بھول جانا، جنمی خیالات آتا، احساس کمتری، خود احتیاطی کا تندان، اپنی ذات کی نظر، خود رتی، خطاب کاری اور خود پر تنقید کرنا، جیسے عوام شامل ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ مریض کے احساسات میں بھی نمایاں تبدیلی آ جاتی ہے یعنی کسی وجہ کے بغیر ہی اوس رہنے لگتا ہے۔ وہ ماہی کے ایسے خوٹھوار مثالی سے بھی لطف اندوں نہیں ہو پاتا جن سے لفظ انداز ہوتا اس کے لیے قطعی نہیں ہوتا تھا۔ مریض وہی طور پر غیر محرک ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات بالکل بے حس ہو جاتا ہے اور سستی، مایوسی، بے چارگی کا احساس شدت سے ہوتا ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ مریض کے رو یہ میں تبدیلی اس طرح سے نوٹ کی جا سکتی ہے کہ وہ تجھائی پہنچ ہو جاتا ہے۔ لوگوں سے میں جوں کا تغیرہ یا باعث کاٹ کر دیتا ہے۔ جوچنا اور چلانا اس کی زندگی کا لازمی حصہ بن جاتا ہے۔ کسی بھی ماحال میں اس کا تاریک پہلو کے سوا اسے کچھ دھکائی دیتیں دیتا۔ غصہ ناک پر رہتا ہے اور بدھ رائی انتہا کو پہنچ جاتا ہے۔

ڈھمکیک کے مریض میں جسمانی تبدیلیاں اس طرح سے ہوتی ہیں کہ اس کو تحکماۃ کا احساس مستقل طور پر رہتا ہے جس میں مختلف جگہوں پر درد وں کی شکایت

بات ہوتی ہے، مریض خود کو صفر کی حد تک بے حی سمجھنے لگتا ہے گویا کہ اس نے کوئی بہت بڑا جرم کر دیا ہے۔ شدید ذپریشن کے مریض کی یہ علامات بہت واضح طور پر نظر آتی ہیں۔ مریض کی شخصیت کے مغل پہلو عام آدمی کو بھی فوری طور پر نظر آ جاتے ہیں اس موقع پر یہ بات بہت اہم ہے کہ اردو گرد کا ماحول ہی فروکی اس کیفیت کو بہتر بدارد ہے۔ ایسے مریض کے اردو گرد کے حالات کو کس طرح تبدیل کرنا چاہیے اس کا فیصلہ مریض یا اس کے لوچھین کو از خود بیکس کرنا چاہیے بلکہ اس کے لیے کسی متذمیر این ایں پی سے مشورہ ضرور لیتا چاہیے۔ بصورت دیگر مریض نارمل ہونے کی بجائے مزید اہمارل ہوتا جاتا ہے۔

شدید ذپریشن کے مریضوں کا مطالعہ کرنے کے لیے ایک سرکاری ہسپتال کے سائیکا ٹرک وارڈ میں جانے کا اتفاق ہوا تو ایک بہت وضعدار اور جیز عمر خاتون سے ملاقات ہوتی۔ معلوم ہوا کہ وہ ایک لیڈی ڈاکٹر رہی ہیں اور قیام پاں نان کے وقت لدھیانہ میں زیر تعلیم تھیں باقی تعلیم انہوں نے لا ہو رہا کر مکمل کی تھی اور بھلست ڈاکٹر سینی ملازمت بھی کرتی رہیں ہیں۔ ان کی اور بھی بہنیں تھیں جو اسی شہر سے تعلق رکھتی تھیں اور خاصی کامیاب ڈاکٹرز تھیں۔ بدستی سے ان میں سے کسی بھی بہن نے شادی نہیں کی تھی۔ اس کی وجہ تھی کہ انہیں ان کے مزاج کا لڑکا نہیں ملا ہو گا۔ بہر حال ان کی زندگی بھی خاصی صروفت تھی۔ رنگارنگت کے فوراً بعد جب انہیں فرست کے لحاظ ملے تو انہیں کئی تم کے نشاناتی مسائل کا سامنا کرنا پڑ گیا۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ سب نشاناتی مسائل اُنہیں رنگارنگت سے پہلے بھی تھے کہ فرانگی مضمونی انجام دیجے ہوئے یہ سب مسائل دب گئے تھے گر فرست ملے ہی ایک ایک کر کے سب مسائل سامنے آ کر کھڑے ہو گئے اور نوبت شدید ذپریشن سے بچنے لگی۔ ان کا گھر میں رہنا بھی عمل ناممکن ہو گی۔ تھا مجبوراً ان کی

شدید ذپریشن



شدید ذپریشن کی صورت دریافت، درجے کے ذپریشن کی شدت سے بہت زیادہ ہوتی ہے اور اس میں مریض کی حالت خاصی بگر جاتی ہے۔ مریض کسی ایک خاص مسئلے کو پہنچ دل دو ماخ پر حادی کر لیتا ہے اور سینکا خاص سوچ اس کی شخصیت پر بری طرح اثر انداز ہوتی رہتی ہے۔ شدید ذپریشن کی صورت میں مریض کو بعض اوقات غیر مریک اشکال یا کوئی شخص بھی نظر آنا شروع ہو جاتے ہیں جو صرف اس کی فریب خانی ہوتی ہے۔ مایوسی اور نا امیدی کی انتہا ہو جاتی ہے، جسی اور پریشانی کا احساس بہت زیادہ ہوتا ہے، مریض میں خود کشی کا شدید رجحان پایا جاتا ہے اور یہ سب سے زیادہ خطرناک

چیت کر رہی ہوں مگر پھر بھی کام کر رہی ہوں۔
اپنے کام کی نوعیت کے بارے میں کچھ بتا سکتی ہیں؟
میں یہاں پر پورنگ کرتی ہوں۔
پورنگ؟
ہاں پر پورنگ۔
کس کے لیے پورنگ کرتی ہیں؟ میں نے بڑی جست سے سوال کیا اس
کے ساتھ ہی ایک لمحے کے لیے یہ بھی خیال آیا کہ شاندار و اتنی بھی کھر رہی ہیں کہ وہ نارمل
خاتون ہیں اور انہیں زبردست یہاں رکھا ہوا ہے۔
اسٹریاں کے لیے پورنگ کرتی ہوں۔
کبھی اللہ میاں سے ملاقات ہوئی ہے آپ کی؟
ایک دو مرتبہ بھیں ہوئی اکثر بھول رہتی ہے۔ انہوں نے جواب دیا ان کے اس
جواب کو میں نے رو حانیت کی صراحی کیجا اور بہت متاثر ہوا میں نے پھر پہچا کر آخری
مرتب اللہ میاں سے کب ملاقات ہوئی تھی۔
تمہارے آنے سے پہلے بھولی تھی۔
کیا آپ خود اللہ میاں سے ملتے جاتی ہیں؟
خیلی وہ خود بھی ادھر آ جاتے ہیں یہ کہتے ہوئے انہوں نے یکدم ابھر ادھر
و پھر
اور ایک کونے کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا وہ دیکھو اللہ میاں بیٹھا ہے۔
میں نے اس طرف دیکھا تو کچھ بھی نہیں قائمیں نے کہا وہاں تو کوئی بھی نہیں ہے تو کہنے
لگیں ابھی تو یہاں تھے اچھا ہاں یہ دیکھو ادھر آ گئے ہیں اور اپنے ہاتھوں کی طرف اشارہ

بہنوں کو اسے ہسپتال میں داخل کرنا پڑا۔ اپنے سرخ اور بیماری کے بارے میں ان کا کہنا
چاکر وہ بالکل تدرست صحت مندانہ نارمل خاتون ہیں۔ ان کی بہنوں نے انہیں ہسپتال
داخل کر دیا ہے کیونکہ میں ان کے کاموں میں نقش کھالا کرتی تھی۔

آپ ان کے کاموں میں کس طرح کے نقش کھالا کرتی تھی؟
جن نقش ہو گا وہی بھالوں گی ناں مثلاً انہوں نے صفائی ٹھیک طرح سے نہیں کی ڈسٹنٹ
کرنے کے باوجود بینہ پر مٹی کی ہوئی تھی میں نے تو کا تو لڑائی ہو گئی۔ اسی طرح پہن میں
کام کرتے ہوئے ان میں سے کسی سے دو دہائل گیا میں نے توک دیا بس اسی
باتیں انہیں پسند نہیں آئیں اور مجھے یہاں بھیج دیا۔
یہ تو کوئی بات نہ ہوئی آپ کے ساتھ تو انہوں نے بڑی زیادتی کی ہے حالانکہ آپ خود
لذتی ڈاکٹر ہیں۔

کیا یہاں کے ڈاکٹر نے آپ کے ساتھ کوئی تعاون نہیں کیا؟
پا انکل نہیں کرتے وہ بھی ان کے ساتھ مل گئے ہیں اسی لیے تو میں یہاں پر رہتی
ہوں درست میں بھی باہر بیٹھ کرتی۔

ان ڈپریشن میں بھالوں کے درمیان رجہے ہوئے کیا لگتا ہے؟
مجھے بالکل اچھا نہیں لگتا بلکہ مجھے ذرگتا ہے کہ کہیں کوئی مجھے مارہی نہ دے باہر
بیٹھے اپنی بہنوں سے ذرگتا ہے تو یہاں ان لوگوں سے لیکن میرا خیال ہے کہ میں یہاں پر
زیادہ محفوظ ہوں۔ کوئی باہر سے آ کر مجھے نہیں مار سکتا اور اندر اگر کوئی مارنے کی کوشش
کرے گا بھی تو یہاں کا عملہ بچا سکتا ہے۔

آپ یہاں پر سارا دن فارغ رہتی ہیں یا کوئی مصروف فیٹ اخترار کی ہے؟
میں فارغ نہیں رہتی ہوں بلکہ میں تو مصروف رہتی ہوں آپ سے بات

باب ۹

ڈپریشن کے مختلف طریقہ ہائے علاج

ہر طریقہ علاج کے مابین ڈپریشن کے کلی دش瑞طیہ علاج اور اس میں افاقہ ہونے کے دو یاد رہیں اور یہ بھی حقیقت ہے کہ کسی حد تک فرد کو ان سے افاقہ بھی ہو جاتا ہے مگر مرغ سے کمل طور پر چھکارا اور طریقہ علاج کے مضمونی اثرات سے پاک ہوتا یہاں اصل موضوع ہے۔ ام رائے کی وقت چیدہ چیدہ طریقہ علاج کے ہمارے میں تفصیل سے بحث کریں گے جس کی روشنی میں ڈپریشن میں جتنا کوئی بھی فرد ہبھر طریقہ علاج کا اختیاب کر سکے گا۔ یہاں ایک بات ذہن لئی کر لئی چاہیے کہ ڈپریشن کے علاج کا دار و مدار اس کی وجہات پر ہوتا ہے اور ان وجہات کو تلاش کرنا ہی اصل کام ہے۔ ڈپریشن کی علامات محسوس ہونے پر سب سے پہلے مریض کا کمل طبی معائنہ کرایا جائے تاکہ پہچلنے کے ڈپریشن کا موجب کوئی جسمانی یا ری تو نہیں ہے۔ اس حین میں اگر دوائی کی ضرورت چیز آئے تو بہترین اور جلد تریج حاصل کرنے کے لیے مدد کے راستے استعمال کئے جانے والے مرکبات پر ہمی علاج اور برآہ راست ذہن اور سوچ پر اثر انداز ہونے والے طریقہ کار کو اکٹھا استعمال کریں۔

کرتے ہوئے کہا کہ یہ دیکھو اللہ میاں ہیں۔

ہپتال کے ڈاکٹر نے تایا کہ وہ مشدید ڈپریشن کا شکار ہونے کے بعد خیزو فریبا کا شکار ہو گئی ہیں اور اب انہیں مختلف غیر مرکی ایجاد اپنے اروگر دلظر آتی ہیں۔ ان ایجاد میں مریض کی ہمدرد ایجاد بھی ہو سکتی ہیں اور دم من ایجاد بھی جیسا موقع ہو مریض وہی ٹھکنہ تلاش کر لیتا ہے۔

ڈرگ تھرپی

ڈرگ تھرپی کے لیے رائج وقت تین طریقے ہرمل یعنی جسی بوشان
البٹو پیچک، ہومیر پیچک ہیں جن کی تفصیل ذیل میں دی جا رہی ہے۔

ہرمل



زمانہ قدیم سے ہی ڈرپشن کے علاج کے لیے ہرمل ادویات استعمال کی جاتی رہی ہے۔ تقریباً دو ہزار برس پہلے ہمی پیپو کریم نے جذباتی طور پر ہماری بیجانی

ڈرپشن کے علاج کے مختلف طریقے درج ذیل ہیں۔

- | | | | |
|---|---------------|---|-------------------|
| ☆ | ہرمل | ☆ | ڈرگ تھرپی |
| ☆ | ایکٹر و تھرپی | ☆ | علاج بالقدما |
| ☆ | سائیکل تھرپی | ☆ | روحانی طریقہ علاج |

من جو
ن

باب 8

ڈپریشن کے درجات

ڈپریشن کی مختلف اقسام کے بعد ڈپریشن کے درجات پر بھی بحث بہت ضروری ہے۔ ڈپریشن کے مختلف درجات ہو سکتے ہیں۔

- اول قابل برداشت یا ممکنہ ڈپریشن
- دوم در صیان درج کا ڈپریشن
- سوم شدید ڈپریشن
- ذیل میں ان درجات کی تفصیل بیان کی جا رہی ہے۔

1۔ قابل برداشت یا ممکنہ ڈپریشن

ابتدائی مرحلہ کا ڈپریشن ہوتا ہے اور عموماً اس کو ڈپریشن سمجھا جائی خیس جاتا ہے۔ کچھ ماہرین بھی اس کو ڈپریشن نہیں سمجھتے۔ اسی لیے اس کو تحقیق کے دائرے میں بھی نہیں لایا جاتا۔ اس کی وجہ شامکد یہی ہے کہ اس کی علامات انسان دو تو ہوتی ہیں مگر خفڑا کہ ہرگز نہیں ہوتیں تاہم اس قابل برداشت ڈپریشن کو شروع میں ہی شعوری کوشش کر کے بہت آسانی سے فتح کر کے خوٹکوار زندگی کی طرف لوٹا جاسکتا ہے۔ اس کے بعد اس اگر اس

خاص خیال رکھنا غیرہ ایسے مسائل ہیں جو کسی بھی عورت کو ڈپریشن کا شکار ہو سکتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ وہ ان حمل ہر عورت ان سب مسائل سے ضرور متاثر ہو۔ ہر عورت کے مسائل مختلف ہو سکتے ہیں۔ جو کسی نہ کسی طرح اس کے لیے باعث تکلیف ہو سکتے ہیں۔

بہلی مرتبہ حاملہ ہونے والی خواتین بعض اوقات تحریب کا رخواں کے تجربات سن کر یہ ڈپریشن کا شکار ہو جاتی ہیں کیونکہ ان کی باتوں سے وہ مخفی تاثرات کے سوا اور کچھ نہیں سختیں۔ اتنی بطل ڈپریشن کی شکار خواتین خورتی کا شکار ہوتی ہیں ان میں خواتین ای کی کی ہو جاتی ہے۔ اپنی ذات کی نفع کر دیتی ہیں۔ مخفی خیالات کی بہتان ہو جاتی ہے۔ انہیں شدت سے یا حساس ہوتا ہے کہ ان کی زندگی بے مقصد ہے۔ مراج بہت زیادہ چڑھا ہو جاتا ہے اور حالات سے مقابلہ کرنے کی بجائے ہم ختم ہو جاتی ہے اور نیزد کے مسائل شروع ہو جاتے ہیں مثلاً بھی بہت زیادہ گھری نیزد آنے لگتی ہے اور بھی نیزد کمک ختم ہو جاتی ہے سونے کی خواہش ہونے کے باوجود سوچیں پاتمیں بے چینی بہت زیادہ ہڑھ جاتی ہے۔ بعض اوقات ایسے حسوں ہوتے ہے کہ دل کی رہڑ کن ابھی بند ہو جائیں بھوک ختم ہو جاتی ہے، یا دوست کمزور ہو جاتی ہے، کسی بھی معاملے میں توجہ برقرار نہیں رہتی یا کیسوئی ختم ہو جاتی ہے۔ بعض حالات میں خاتون کو پینک ایک بھی ہو جاتے ہیں۔ ہر حال ہر عورت کی علامات مختلف حالات میں مختلف ہو سکتی ہیں۔

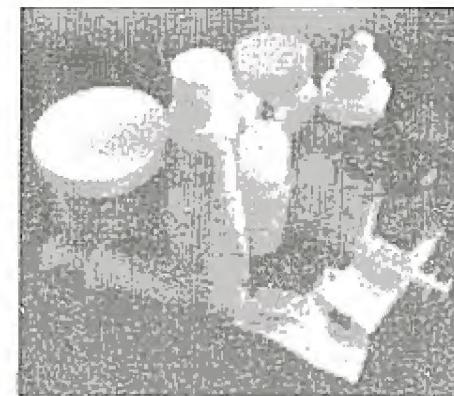
ثابت ہو سکتا ہے، جس کے آپ خود ہی ذمہ دار ہو گئے۔ یاد رکھیں آپ ایشی ڈپرینٹ کے اس طرح عادی نہیں ہو سکتے، جس طرح کہ آپ نرکلامائزر یا کسی ڈاکٹر آر جیز کے ہوتے ہیں۔ البتہ ایشی ڈپرینٹ کو فوراً اور بغیر ڈاکٹر کے مشورہ کے چھوڑنے سے کسی تقصیات بھی ہو سکتے ہیں۔

ٹرائی سائیکلک Tricyclic

ایشی ڈپرینٹ کی نئی جزویں مارکیٹ میں آنے کے بعد ٹرائی سائیکلک کی اہمیت بہت کم ہو چکی ہے لیکن اس کی مختبرداری اسے اب بھی برقرار ہے کیونکہ زیادہ تر مریض اس دوائی کو کھانے سے بہتری حسوس کرتے ہیں۔ اس گروپ کی ادویات میں ایمپاپن، انافرائل، ایاولیں، اینڈپ، لوڈیپول، تارہی اسکن، پا میلار، پر ففارین، سر ماٹل، ٹو فراہل، دی ویکسل وغیرہ ہیں۔

عام طور پر ڈپرینٹ کے مریض کا سر دُونن اور لوراہی انفرین کا لیول کم ہو جاتا ہے۔ سائیکلک ایشی ڈپرینٹ ان کے لیول کو بڑھاتے ہیں جس سے مریض بہتری حسوس کرتا ہے۔ یہ ایشی ڈپرینٹ اس بہتری کے ساتھ ساتھ دماغ کے درمیے ٹرانسمیٹر رازور برین بلڈر پر بھی اثر انداز ہونا شروع ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے ان کے خمنی اثرات بھی بڑھ جاتے ہیں۔ ٹرائی سائیکلک گروپ کی کچھ ادویات دوسرے عنین میں ہی جمان کن تاریخ پیدا کر دیتی ہیں۔ ٹرائی سائیکلک گروپ کی ادویات بجزء خوارک سے زیادہ کھانے سے فرد عام طور پر بخوبی الجواہ اور بے سدھ ہو جاتا ہے بعض اوقات اوپھٹا شروع کر دیتا ہے۔ اس کا نکام تھس خراب ہو جاتا ہے اور کچھ لوگوں

ایلو پیٹھک



ڈپرینٹ کے علاج کے لیے سب سے پہلے 1955ء میں ایلو پیٹھک ادویات تیار کی گئی تھیں۔ یہ ادویات درحقیقت ڈپرینٹ کے ساتھ دوستہ نظریاتی دباؤ کو کم کرتی ہیں تاکہ ان کو ختم کرتی ہیں۔ یہ علاج خاص طور پر ان مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے جو شدید دباؤ کا میگار ہوتے ہیں یا سائیگنچریاپی کے دوران تھیں کرتے ہیں۔ مشاہدہ کیا گیا ہے کہ یہ طریقہ علاج سائیگنچریاپی کے مقابلے میں کافی ستابے۔ اگر مریض تعداد میں زیادہ بھی ہوں تو ان کے لیے تھیروقت میں ادویات تجویز کی جاسکتی ہیں جب کہ سائیگنچریاپی میں ایک وقت میں صرف ایک ہی مریض کا علاج ہو سکتا ہے۔

ڈپرینٹ کے علاج کے لیے ادویات کے اہم گروپوں کے بارے میں صحیح معلومات فراہم کرنے کی بھرپور کوشش کی گئی ہے البتہ ایک بات ڈین شیخ کر لیں کہ کوئی بھی دوائی ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر استعمال کرنا، آپ کی محنت کے لیے اچھائی خطرناک

لوقنٹ، الوداکس وغیرہ۔ یہ ادویات ذپرینٹن کی آغاز والی سٹپ پر انہائی موڑ ثابت ہوتی ہیں۔ ادویات کے اس گروپ کی اہم خصوصیت یہ ہے کہ کسی وجہ سے دوائی کی مقدار غلطی سے زیادہ استعمال کرنی جائے تو یا تھی زیادہ خطرناک نہیں ہوتی بلکہ کمزائی سائنکلک کی ادویات ہوتی ہیں کیونکہ ان ادویات کے ذیلی اثرات کم ہیں اور اگر ہو بھی جائیں تو ان کو آسانی سے کنٹرول بھی کیا جاسکتا ہے۔ ہاں البتہ اگر کوئی شخص زیادہ حساس ہو تو اس پر شدید قیام کا رد عمل بھی ہو سکتا ہے۔ اس گروپ کی ادویات کمزائی سائنکلک کی نسبت بھی ہوتی ہیں بعض لوگوں کی توقوت خرید سے بھی باہر ہو جاتی ہیں۔

سلیلیو سرٹونن ری اپ نیک ان یہی نیز کے مضر چمنی انسانات

تھی، سستی، کامیابی، منہ کا خلک ہوتا، جنسی مسائل اور عورتوں میں ماہواری کا مسئلہ ہو سکتا ہے۔ یہ چمنی اثرات از خود نیک ہو سکتے ہیں یا نیک کے جا سکتے ہیں لیکن ان کو دوائی کے چمنی انسان کنٹرول نہ ہو رہے ہوں تو اپنے معانع سے فوراً مشورہ کریں تاکہ وہ اس کا مناسب سد باب کرے ان ادویات کے مضر چمنی انسانات کمزائی سائنکلک گروپ کی ادویات سے کم ہیں۔

دوائی کو فوراً چھوڑنے کے نقصانات

بہت کا خراب ہو جانا بلوکی طرح احساسات ہونا، بے چینی، جسم میں بکھل کی مانند سننا ہٹت محسوس کرنا۔ بعض لوگوں کو یہ ادویات چھوڑنے کے بعد بہت دقت پیش آتی ہے۔ سب سے بہتر یہ ہے کہ اتنی ذپرینٹ مترنڈ ذا کنز کے مشورہ سے یا آہستہ

کو بخار ہو جاتا ہے، دل کی رہڑکن بے قاعدہ ہو جاتی ہے، سخت اعصابی تباہیا بہت زیادہ کمزوری محسوس کرتا ہے، بے چینی، سائس کے مسائل اور تھے آزاد غیر بھی ہو سکتے ہیں۔ ان ادویات کی زیادہ خوراک لے کر کوئی فرد اگر خود بکھی کرنے کی کوشش کرے تو پھر زیادہ مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ ان میں دل کی تکالیف کے مختلف مسائل زیادہ اہم ہیں۔

کمزائی سائنکلک کے مضر چمنی انسانات

بھروسی طور پر کمزائی سائنکلک ادویات موڑ تو ہیں لیکن پھر بھی ان کے کچھ چمنی اثرات ضرور ہوتے ہیں مثلاً مریض کا منہ سوکھ جاتا ہے، وہ اپنی آنکھوں کو ایک جگہ مرکوز چھیں کر سکتا۔ کچھ عمر سیدہ لوگوں میں مٹانہ کی کارکردگی خراب ہو سکتی ہے۔ مریض کا موڑ بھی تبدیل ہوتا ہے اور بعض اوقات یہ صورت حال پر بیان کن بھی ہو سکتی ہے۔ بعض اوقات چہرہ ایام کے بعد مریض کچھ بہتری محسوس کرتا ہے اور امید بڑھتی ہے لیکن اگلے ہی دن اس کی حالت پہلے سے بھی بدتر ہو جاتی ہے۔ چند دن تک پھر یہ حالت رہتی ہے جب دو ہفتوں کا دورانیہ پورا ہو جائے تو یہ موڑ خشم ہو جاتا ہے یوں مریض کے لیے یہ مرحلہ بہت صبر آزمہ ہوتا ہے۔

سلیلیو سرٹونن ری اپ نیک ان یہی نیز

Selective Serotonin Reuptake Inhibitor

مختصر الفاظ میں اسے الیس ایمس آر آئی بھی کہتے ہیں اس گروپ میں مختلف ہموموں سے کئی ادویات مارکیٹ میں دستیاب ہیں مثلاً سیلیکس، بکنول، پروڈزیک، ذو

سراؤونن نارا یڈرالین ری اپ نیک ان ٹھی ٹھیٹر

Serotonin Nor Adrenaline Reuptake Inhibitor

اس کے اثرات بھی ایس ایس آر آئی جیسے ہی ہوتے ہیں لیکن یہ دوائی مود اور نیند پر بہت اچھے اثرات ذاتی ہے۔ یہ دوائی عموماً درات کے وقت لی جاتی ہے۔ پھر سال اور اس سے زیادہ عمر کی عورتوں پر خاص طور پر بہترین اثرات مرتب کرتی ہیں۔ نیکسن ایس آر، دیکسٹر، بیکسٹر (بینکسنس انیدرولکور ایڈ) کے تام سے مارکیٹ میں ملتی ہے۔

مضار اثرات

ایس ایس آر آئی کے مضار اثرات نہیں ہوتے ہیں۔

نارا یڈرالین سلیکٹو سراؤونن اینٹی ڈپریسٹ

Nor Adrenaline Selective Serotonine Antidepressant

یہ بالکل نیا گروپ ہے جو کہ خاص طوراً یہے لوگوں کے لیے بہت زیادہ مفید ہے جن کوڈ پر نیند کے سائل بھی ہیں۔ یہ زیادہ عمر کے لوگوں کے لیے بہت مزدود ہے۔ اس کے علاوہ اس گروپ کے بھی انجال پر مضار اثرات نہیں ہوتے۔ اس دوائی کا برائٹ نام ریسیردن (مرٹازاپین) ہے جو مارکیٹ ملتی ہے۔

آہستہ مقدار کم کر کے چھوڑا جائے۔

مونو اما کین آ کسیڈ یزان ٹھی ٹھیٹر

Mono Aminoxidies Inhabitor

مونو اما کین آ کسیڈ یزان ٹھی ٹھیٹر کی ایجاد 1960 میں ہوئی تھی۔ انہیں منظراً ایم اے اے آئی بھی کہتے ہیں۔ یہ ادویات کے ایک گروپ کا نام ہے جس میں مختلف برائٹ ناموں پر ادویات مارکیٹ میں (ستیاپ ہیں مثلاً نارڈیل، پارسیٹ وغیرہ۔ اس گروپ کی ادویات کو استعمال کرنے کے دروازے سب سے بڑی قیاحت یہ ہے کہ مخصوص خوارک سے پریزر کی محنت پاندھی کرنی پڑتی ہے ورنہ شدید نقصان کا اندر پڑھ ہوتا ہے۔ پاکستان میں ان ادویات کا استعمال بہت ہی کم ہے۔

مضار اثرات

بلڈ پریشر میں بے قاعدگی، سینے میں درد، شدید سر درد، بہت زیادہ پسینہ آنا گردن میں اکڑاڑا ہو جانا، دل کی وجہ کن تیز یا آہستہ ہو جانا، جگی اور قہ آنا۔ جسی خواہش میں کی ہو جانا، پیٹاپ کے سائل، موکھتے رہنا، وزن بڑھ جانا بے چینی محسوس کرنا، جسم میں لڑکھڑاہٹ رہنا۔ کمزوری اور تحکاکٹ محسوس کرنا۔ نیند میں بے قاعدگی ہو جانا، قیض رہنا، بجوک میں کی منک کا حیک ہونا وغیرہ۔

چیت کر رہی ہوں مگر پھر بھی کام کر رہی ہوں۔
اپنے کام کی نوعیت کے بارے میں کچھ بتا سکتی ہیں؟
میں یہاں پر پورنگ کرتی ہوں۔
پورنگ؟
ہاں پر پورنگ۔
کس کے لیے پورنگ کرتی ہیں؟ میں نے بڑی جست سے سوال کیا اس
کے ساتھ ہی ایک لمحے کے لیے یہ بھی خیال آیا کہ شاندار و اتنی بھی کھر رہی ہیں کہ وہ نارمل
خاتون ہیں اور انہیں زبردست یہاں رکھا ہوا ہے۔
اسٹریاں کے لیے پورنگ کرتی ہوں۔
کبھی اللہ میاں سے ملاقات ہوئی ہے آپ کی؟
ایک دو مرتبہ بھیں ہوئی اکثر بھول رہتی ہے۔ انہوں نے جواب دیا ان کے اس
جواب کو میں نے رو حانیت کی صراحی کیجا اور بہت متاثر ہوا میں نے پھر پہچا کر آخرين
مرتب اللہ میاں سے کب ملاقات ہوئی تھی۔
تمہارے آنے سے پہلے بھولی تھی۔
کیا آپ خود اللہ میاں سے ملتے جاتی ہیں؟
خیلی وہ خود بھی ادھر آ جاتے ہیں یہ کہتے ہوئے انہوں نے یکدم ابھر ادھر
و پھیلا

اور ایک کونے کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا وہ دیکھو اللہ میاں بیٹھا ہے۔
میں نے اس طرف دیکھا تو کچھ بھی نہیں قائمیں نے کہا وہاں تو کوئی بھی نہیں ہے تو کہنے
لگیں ابھی تو یہاں تھے اچھا ہاں یہ دیکھو ادھر آ گئے ہیں اور اپنے ہاتھوں کی طرف اشارہ

بہنوں کو اسے ہسپتال میں داخل کرنا پڑا۔ اپنے سرخ اور بیماری کے بارے میں ان کا کہنا
تھا کہ وہ بالکل تدرست صحت مدد نارمل خاتون ہیں۔ ان کی بہنوں نے انہیں ہسپتال
داخل کر دیا ہے کیونکہ میں ان کے کاموں میں نقش کھالا کرتی تھی۔

آپ ان کے کاموں میں کس طرح کے نقش کھالا کرتی تھی؟
جن نقش ہو گا وہی بھالوں گی ناں مثلاً انہوں نے صفائی ٹھیک طرح سے نہیں کی ڈسٹنٹ
کرنے کے باوجود بینہ پر مٹی کی ہوئی تھی میں نے تو کا تو لڑائی ہو گئی۔ اسی طرح پہن میں
کام کرتے ہوئے ان میں سے کسی سے دو دہائل گیا میں نے توک دیا بس اسی
باتیں انہیں پسند نہیں آئیں اور مجھے یہاں بھیج دیا۔
یہ تو کوئی بات نہ ہوئی آپ کے ساتھ تو انہوں نے بڑی زیادتی کی ہے حالانکہ آپ خود
لذتی ڈاکٹر ہیں۔

کیا یہاں کے ڈاکٹر نے آپ کے ساتھ کوئی تعاون نہیں کیا؟
پا انکل نہیں کرتے وہ بھی ان کے ساتھ مل گئے ہیں اسی لیے تو میں یہاں پر رہتی
ہوں درست میں بھی باہر بیٹھ کرتی۔

ان ڈپریشن میں بھالوں کے درمیان رجی ہوئے کیا لگتا ہے؟
مجھے بالکل اچھا نہیں لگتا بلکہ مجھے ذرگتا ہے کہ کہیں کوئی مجھے مارہی نہ دے باہر
بیٹھا اپنی بہنوں سے ذرگتا ہے تو یہاں ان لوگوں سے لیکن میرا خیال ہے کہ میں یہاں پر
زیادہ محفوظ ہوں۔ کوئی باہر سے آ کر مجھے نہیں مار سکتا اور اندر اگر کوئی مارنے کی کوشش
کرے گا بھی تو یہاں کا عملہ بچا سکتا ہے۔

آپ یہاں پر سارا دن فارغ رہتی ہیں یا کوئی مصروف فیض اختیار کی ہے؟
میں فارغ نہیں رہتی ہوں بلکہ میں تو مصروف رہتی ہوں آپ سے بات

روحانی علاج

جب انسان کے گھر بلوکار دباری اور معاشرتی حالات میں کوئی خوبی واقع ہو جاتی ہے مثلاً پریشانی، غم، ناکای جس کی وجہ سے وہ ذپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ سماجی تم کے پہلو سے یہ بات بلا خوف یقین سے کمی جائیتی ہے کہ حقیقی مسلمان کبھی ذپریشن کا شکاری نہیں ہو سکتا اس لیے کہ مسلمان کا ایمان ہے کہ اس کی زندگی اللہ کی طرف سے ایک آزمائش ہے۔ اس کا مقصد حیات اللہ کی پرستش اور احاطت ہے اور اس کی زندگی میں پریشانی اس کی آزمائش کے لیے آتی ہے۔

رب کائنات کا فرمان اقدس ہے کہ "ہم تمہیں دکھا دو سکھے سے آزار ہے ہیں، پر کھٹے کے لیے اور تم ہماری طرف ہی لوٹائے جاؤ گے"۔ (سورۃ الانبیاء ۲۵) چنانچہ ایک چار مسلمان مصائب کی زندگی کا لازمی حصہ سمجھتا ہے اور مصائب سے گھبرا کر زندگی سے بیزار ہونے کی بجائے ان سے نجات پانے کے لیے مسلسل کوشش کرتا رہتا ہے۔ ایک مسلمان جانتا ہے کہ اس کی دنیوی زندگی کی پریشانیاں عارضی ہیں اگر وہ تاسازگا ر حالات میں بھی ایمان اور اعمال صالح پر قائم رہے گا تو رنے کے بعد ہر غم سے پاک انتہائی پر مسرت اس ابدی زندگی کا حق دار ہو گا۔ جس کی بشارت پر درود گار عالم نے دی ہے۔ پیشک ہم تمہارا امتحان کریں گے کسی قدر، خوف، بھوک، مالوں اور چانوں اور بچلوں کی کمی سے اور ان ثابت تدمیوں کو خوبی سنادو ہم کا حال یہ ہے کہ "جب ان کو کوئی صیبیت پہنچتے ہے تو وہ کہتے ہیں کہ پیشک ہم اللہ ہی کے لیے ہیں اور ہم اسی کی طرف لوٹنے والے ہیں۔ میں لوگ ہیں جن پر ان کے رب کی طرف سے خلایات اور حسین ہو گئی اور میکی لوگ کامیاب ہونے والے ہیں"۔ (سورۃ البقرہ ۱۵۵۷)

میں الاقوامی سطح پر اٹلی میں بھل کے جھکوں کے ذریعے علاج کرنے پر عمل پابندی ہے کیونکہ اس کو کھل طور پر غیر مختوم طریقہ قرار دیا گیا ہے۔ اس طرح نیوزی لینڈ اور کینیڈا میں بھی اس کا استعمال محدود کر دیا گیا ہے، آسٹریا، چینہ اور چاپان میں اس کی حوصلہ ٹکنی کی جا رہی ہے۔ البتر ترقی پر یورپ میں بھی تک اس کا استعمال چاری ہے۔ یہ علاج ان افراد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے جنہیں ادویات سے بالکل فائدہ نہ ہو رہا ہے۔

معزز ضمیم اثرات

اگر صرف یہی طریقہ علاج استعمال کیا جائے تو مرتضی کی یادداشت وقتی طور پر ختم ہوتے کے قوی امکانات ہوتے ہیں۔

صلح

ن

ہے تو بخیل ہن جاتا ہے (سورہ توبہ: 40)۔ صرف نمازی اس سے مستثنی ہیں۔ ”وَهُوَ جو
نمازوں کا الترام رکھتے ہیں۔“ (سورہ معارج: 22)

چونکہ ایک حقیقی مسلمان زندگی کے فتنے سے پوری طرح آگاہ ہوتا ہے۔ وہ
آزمائش کی خدائی معاملات سے بھی پوری طرح واقف ہوتا ہے۔ اسے یہ معلوم ہوتا ہے
کہ کوئی اس کی زندگی کا لازمی حصہ ہیں وہ اس سے اچھی طرح باخبر ہوتا ہے کہ ان عارضی
و دھوکوں پر صبر و استقامت کے تینجے میں اس کی ابدی راحت کا اہتمام کیا گیا ہے لہذا وہ
شکل تین اور حوصلہ ملکن حالات میں بھی خدا کی رحمت سے مابعد نہیں ہوتا ہے۔ اگر
کوئی مسلمان ماحیح حالات کی خرابی کے باعث ذپریش میں جلا ہوتا ہے اور زندگی سے
بیزار ہے، مستقل افسردار ہوتا ہے، دیکھنے میں ہر دقت پیار لگتا ہے، حد خوف اور بزدلی کا
ٹکار ہے، اقحطیت، کل انگری اور بے اعتمادی میں جلا ہے تو یہیں اس کی مسلمانی میں
کوئی کھوٹ ہے، ورنہ یہ نہیں ہو سکتا کہ کوئی شخص مسلمان ہو اور وہ ذپریش کا وکار ہو
جائے۔

قرآن کریم اور احادیث نبوی ﷺ شناختے روحاں کے دلائل سے بھری پڑی
ہیں۔ ہم نے قرآن کو ساری دنیا کے لیے شفا اور مومنوں کے لیے رحمت بنا کر بھیجا اگر
خالموں کو فقصان ہی دیتا ہے (سورہ نبی اسرائیل: ۸۶)۔

ایک حدیث میں ہے کہ سورہ فاتحہ ہر مرض کی دوا ہے۔ (منڈاحم اور رومشور)
میں عبداللہ بن جابرؑ کا روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مجھ سے فرمایا
کہ میں تمہیں جلاؤں کہ قرآن کی کوئی صورت آخر میں نازل ہوئی۔ میں نے عرض کی
ارشاد فرمائیے یا رسول اللہ ﷺ تو آپ نے فرمایا کہ فتح ہے اور یہ ہر مرض کی دوا ہے۔

مسلمان پر کسی ہی آفت کیوں نہ ٹوٹے، اس پر کبھی دیواری طاری نہیں ہوتی۔
اس لیے کہ اس کے پیغمبر صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان اقدس ہے جو شخص اپنے گالوں پر
تھپڑ مارے، گریبان پچاڑے، اور کفر کی باتیں بکے، وہ ہم میں سے نہیں (بخاری، کتاب
الجہائز)۔

ایک سچا مسلمان اس روز سے آشنا ہوتا ہے کہ اس دنیا میں سب کچھ اللہ ہی کے
ازن اور ارادے سے ہوتا ہے اور اللہ کا کوئی ارادہ خیر اور حکمت سے خالی نہیں ہوتا اس
لیے مسلمان ہر رحمت میں رحمت دیکھتا ہے اور ہر خشم میں سرہم پالتا ہے۔ اگر اس کی کشی کا
تجھٹٹوٹ جاتا ہے اور وہ عجیب دار ہو جاتی ہے تو وہ یہ سوچ کر پریشان نہیں ہوتا کہ ممکن ہے
کہ یہ واحد اس کی بوری کشی کو بچانے کے لیے رہنا ہوا ہو۔ اگر وہ اپنے جوان بیٹے کی
موت کے حد سے سے دوچار ہوتا ہے تو یہ سوچ کر اعصابی تباہ کا شکار نہیں ہوتا کہ ممکن
ہے کہ یہ کام اگر زندہ رہتا تو اس کے لیے موت سے شدید تر صدمات کا باعث بنتا اکار اس
کے ساتھ اہل باطل کوئی فائدہ نہیں ہے تو وہ یہ سوچ کر شکست دل نہیں ہوتا کہ ممکن ہے کہ
کل اس میں سے اہل حق ہی کام کوئی فائدہ نہیں آئے۔ اب اس مسئلے کے حوالے سے نماز
پر خور سمجھے۔ مسلمان چونکہ نماز کا پابند ہوتا ہے، اس لیے وہ ہر وقت سکون میں رہتا
ہے۔ رنج غم دراصل اللہ سے دروی کا تجھ ہے۔ اگر اللہ کے ساتھ مجبوداً تعلق قائم کیا
جائے تو آزمائش آتی سکتی ہے مگر پریشانی اعصاب پر سوار نہیں ہو سکتی۔ نبی پاک صلی اللہ
علیہ وآلہ وسلم نے یا رثو میں ایک خطرناک سورجمال میں اپنے پریشان ساتھی سے فرمایا
تھا کہ ”نذرِ ک اللہ بھارے ساتھ ہے“۔

دوسرے مقام پر اس طرح فرمایا گیا ہے۔ انسان بے صبر ہیدا کیا گیا ہے
جب اس کو تکلیف آپنی ہے تو وہ گھبرا جانے والا ہے اور جب اس کو کشادگی حاصل ہوتی

ڈرگ تھرپی

ڈرگ تھرپی کے لیے رائج وقت تین طریقے ہرمل یعنی جسی بوشان
البٹو پیچک، ہومیر پیچک ہیں جن کی تفصیل ذیل میں دی جا رہی ہے۔

ہرمل



زمانہ قدیم سے ہی ڈرپشن کے علاج کے لیے ہرمل ادویات استعمال کی جاتی رہی ہے۔ تقریباً دو ہزار برس پہلے ہمی پیپو کریم نے جذباتی طور پر ہماری بیجانی

ڈرپشن کے علاج کے مختلف طریقے درج ذیل ہیں۔

- | | | | |
|---|---------------|---|-------------------|
| ☆ | ہرمل | ☆ | ڈرگ تھرپی |
| ☆ | ایکٹر و تھرپی | ☆ | علاج بالقدما |
| ☆ | سائیکل تھرپی | ☆ | روحانی طریقہ علاج |

من جو
ن

باب 10

ڈپریشن اور ہماری خدا

گذشتہ باب میں وہنی دباؤ یا ڈپریشن کی وضاحت کردی گئی ہے اور اس کی دیگر تفصیلات بھی فراہم کر دی گئیں ہیں۔ یہاں ان حقائق سے پرده اٹھایا جا رہا ہے کہ کسی بھی فرد کو ہونے والے ڈپریشن میں اس کی روزمرہ خوارک کا کیا کردار ہے۔ ہمارے حاضر سے میں یہ ایک نئی بات ہو سکتی ہے گھر ترقی یا نہ صاحب میں ہونے والی حقیقت کے مطابق انسان کی روزمرہ خدا اس کے نامنی دباؤ کی برآمد راست وجہ ہو سکتی ہے۔ پولینڈ سے نیوزیلنڈ میں یہ ایچ ڈی کی ذگیری حاصل کرنے والے ڈاکٹر سلطان محمود صاحب جو فرست ڈاکٹر کیر سٹر کے چیف نیوزیلنڈ ہیں کا مقالہ یہاں تقلیل کیا جا رہا ہے جس سے اس دعویٰ کی صداقت ثابت ہو جاتی ہے۔

اس وقت دنیا بھر کی دو تھائی سے زیادہ آبادی وہنی دباؤ کا شکار ہے۔ پاکستان کا خاص بھی انہی صاحب میں ہوتا ہے یہاں وہنی دباؤ اور وہنی غماز کے مریضوں کی تعداد وہ تھائی سے بھی کہیں زیادہ ہے۔ یہ بات ٹھے ہے کہ کل مریضوں کا محض 2 نصف حصہ ادویات کا استعمال کرتے ہیں۔

امریکہ میں 1987 سے 1997 کے دوران ڈپریشن کے مریضوں کی تعداد میں چار گنا اضافہ ہوا ادویات استعمال کرنے والے بھی دو گنے ہو گئے۔ 11/9 کے سانحہ

وصول کرتے ہیں اور مریض کو خاطر خواہ فائدہ بھی نہیں ہوتا۔ اس جدید دور میں تفصیاتی علاج کے لیے بے شمار سائنسی طریقے دریافت ہو چکے ہیں مثلاً ^{کلینیکل} سائیکالوجی، اطلائی سائیکالوجی، چنا تھراپی، نیجنی تھراپی، بے ہجور تھراپی، گلناٹ تھراپی اور این ایل پی۔ ان علاجوں میں سے این ایل پی کے طریقہ علاج کے بارے میں باب 13 میں تفصیلی سے ذکر کریں گے۔

غذائی طریقہ علاج

چیسا کہ عرض کیا جا چکا ہے کہ وہنی دباؤ کم کرنے والا کسیکل سیر و ٹونن براد راست خون کے اندر موجود کاوشیں عبور کر کے دماغ تک نہیں پہنچ سکتا اس لیے تحقیق کے بعد یہ تجھے سامنے آیا ہے کہ سیر و ٹونن کو بنانے والے غذائی اجزا بھی محض اس بات کی صفائحت ہیں کہ وہ نظام انہظام سے گزرنے کے بعد بطریقِ احسن سیر و ٹونن کی مقدار دماغ کے اندر پڑھاویں تاکہ وہنی دباؤ سے مستقل نجات مل سکے۔

طہی علاج، لاکنف سائل، مصروفیت، عبادت وغیرہ کے ساتھ ساتھ غذا وہنی دباؤ کم کرنے بلکہ ختم کر دینے کی صلاحیت سے مالا مال ہے۔ غذا کے اندر وہنی دباؤ کی علامات ختم کرنے کی خوبی موجود ہے کیونکہ یہ ایک تدریجی طریقہ علاج ہے اس لئے اس کے نہ صرف مضر اڑات نہیں ہوتے بلکہ مریض کے لئے بے حد دیر پا پر سکون درہنے کی بھی صفائحت دی جاسکتی ہے۔

ہمارے جسم میں مختلف حجم کے ہار موز اعصابی رسل گاہیں اور دیگر کیمیکلز اپنا اپنا کام کرتے رہنے کے نتیجے میں ہمارے احساسات اور رد عمل جنم لیتے ہیں۔ ان میں سے سیر و ٹونن ہمارے موڈ پر اثر انداز ہونے والا کیمیکل ہے۔ یہ ہمیں تکمیل، غنداد و سکون کا احساس دلاتا ہے۔ اگر دماغ کے اندر سیر و ٹونن کا درجہ گر جائے تو ہمارے اوپر وہنی دباؤ ہو صاف شدید ہو جاتا ہے۔

وہنی دباؤ کم کرنے والی غذا ایسیں وہ ہیں جو کہ اکثر ویٹر و مٹزا اور معدنیات پر مشتمل ہوتی ہیں حالانکہ سابقہ تفاصیل تو اس چیز کی متفاہی ہیں کہ ہمیں مریض کو پر وہنی سے بھری غذا ایسیں اینی چاہیں مگر ہمارے جسم کی کیمیتری اتنی پچیدہ ہے کہ بظاہر نظر آنے

کے بعد ان مریضوں میں تجیزی سے اضافہ نوٹ کیا گیا ہے جن کو نیند کی کم طاقتی، نش، کھانے میں گزرا اور دیگر صحیت مندانہ بحثات کی کھلایات تحسیں۔

وجہات کے باب میں یہ بتایا گیا ہے کہ سیر و ٹونن کی مقدار کم ہونے کی وجہ سے ذپیٹن پیدا ہوتا ہے یہ ہار مون ہماری غذاوں میں موجود تھیات یا پر وہنی کے ایک اہم جزو ٹرپتو فین سے وجود میں آتا ہے۔ یہ غذائی ٹرپتو فین Tryptophan نظام انہظام ہی کے اندر اسٹریپوس میں 5HT کی ٹھیک میں بدل جاتا ہے جس سے فوراً سیر و ٹونن وجود میں آتا ہے۔ جو نی ایسا ہوتا ہے تو دماغ میں موجود پاکٹنل گینڈ ایک رات کے اندر ہی اسے ایک نیند لانے والے ہار مون لینی میلانوئن Melatonin میں بدل دیتا ہے۔ اس سارے ٹھیک میں وہاں 6B-لینی پاکٹنل کس کا عمل طفل زیادہ ہے۔ جسم کو سکون میں لانے، بھلی نیند کے ہمارے دلائے اور نیم نش کی ای کیفیت میں جتنا کرنے والے ویگر کیمیکلز بھی جسم میں بنتے رہتے ہیں جیسے ڈوپامین Dopamine اور ناراپی نظرین Norepinphrine ان کا عمل کرنے کا انداز سیر و ٹونن سے قدرے مختلف ہے۔

سیر و ٹونن اگر کمل حالت میں غذا میں لی جائے یا اسکے نیکے لگا دیجے جائیں تو یہ خون کی رکاوٹیں عبور کر کے دماغ میں واپس نہیں ہو سکتی۔ غذا میں ٹرپتو فین اس کو بنانے کی خاصیت ہوتی ہے جو کہ پر وہنی والی غذاوں میں موجود ہوتی ہے۔

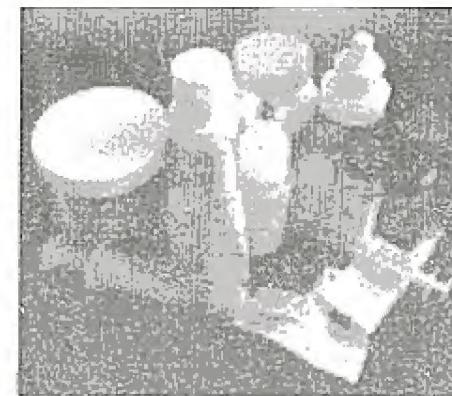
ثابت ہو سکتا ہے، جس کے آپ خود ہی ذمہ دار ہو گئے۔ یاد رکھیں آپ ایشی ڈپرینٹ کے اس طرح عادی نہیں ہو سکتے، جس طرح کہ آپ نرکلامائزر یا کسی ڈاکٹر اور جیز کے ہوتے ہیں۔ البتہ ایشی ڈپرینٹ کو فوراً اور بغیر ڈاکٹر کے مشورہ کے چھوڑنے سے کسی تقصیات بھی ہو سکتے ہیں۔

ٹرائی سائیکلک Tricyclic

ایشی ڈپرینٹ کی نئی جزویں مارکیٹ میں آنے کے بعد ٹرائی سائیکلک کی اہمیت بہت کم ہو چکی ہے لیکن اس کی مختبرداری اسے اب بھی برقرار ہے کیونکہ زیادہ تر مریض اس دوائی کو کھانے سے بہتری محسوس کرتے ہیں۔ اس گروپ کی ادویات میں ایمپاپن، انافرائل، ایاولیل، اینڈپ، لوڈیپول، تارہی اسکن، پا میلار، پر ففارین، سر ماٹل، ٹو فراہل، دی ویکسل وغیرہ ہیں۔

عام طور پر ڈپرینٹ کے مریض کا سر دُونن اور لو رائی نفرین کا لیول کم ہو جاتا ہے۔ سائیکلک ایشی ڈپرینٹ ان کے لیول کو بڑھاتے ہیں جس سے مریض بہتری محسوس کرتا ہے۔ یہ ایشی ڈپرینٹ اس بہتری کے ساتھ ساتھ دماغ کے درمیے ٹرانسمیٹر رازور برین بلڈر پر بھی اثر انداز ہونا شروع ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے ان کے خمنی اثرات بھی بڑھ جاتے ہیں۔ ٹرائی سائیکلک گروپ کی کچھ ادویات دوسرے عنین میں ہی جمان کن تاریخ پیدا کر دیتی ہیں۔ ٹرائی سائیکلک گروپ کی ادویات بجزء خوارک سے زیادہ کھانے سے فرد عام طور پر بخوبی الجواہ اور بے سدھ ہو جاتا ہے بعض اوقات اوپھنٹا شروع کر دیتا ہے۔ اس کا نکام تھس خراب ہو جاتا ہے اور کچھ لوگوں

ایلو پیٹھک



ڈپرینٹ کے علاج کے لیے سب سے پہلے 1955ء میں ایلو پیٹھک ادویات تیار کی گئی تھیں۔ یہ ادویات درحقیقت ڈپرینٹ کے ساتھ دوستہ نظریاتی دباؤ کو کم کرتی ہیں تکہ ان کو ختم کرتی ہیں۔ یہ علاج عام طور پر ان مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے جو شدید دباؤ کا میگار ہوتے ہیں یا سائیگنچریاپی کے دوران تھیں کرتے ہیں۔ مشاہدہ کیا گیا ہے کہ یہ طریقہ علاج سائیگنچریاپی کے مقابلے میں کافی ستابے۔ اگر مریض تعداد میں زیادہ بھی ہوں تو ان کے لیے تھیروقت میں ادویات تجویز کی جاسکتی ہیں جب کہ سائیگنچریاپی میں ایک وقت میں صرف ایک ہی مریض کا علاج ہو سکتا ہے۔

ڈپرینٹ کے علاج کے لیے ادویات کے اہم گروپوں کے بارے میں صحیح معلومات فراہم کرنے کی بھرپور کوشش کی گئی ہے البتہ ایک بات ڈپرینٹ کر لیں کوئی بھی دوائی ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر استعمال کرنا، آپ کی محنت کے لیے اچھائی خطرناک

لوقنٹ، الوداکس وغیرہ۔ یہ ادویات ذپرینشن کی آغاز والی سٹپ پر انہائی موڑ ثابت ہوتی ہیں۔ ادویات کے اس گروپ کی اہم خصوصیت یہ ہے کہ کسی وجہ سے دوائی کی مقدار غلطی سے زیادہ استعمال کر لی جائے تو یا تھی زیادہ خطرناک نہیں ہوتی بلکہ کمزائی سائنکلک کی ادویات ہوتی ہیں کیونکہ ان ادویات کے ذیلی اثرات کم ہیں اور اگر ہو بھی جائیں تو ان کو آسانی سے کنٹرول بھی کیا جاسکتا ہے۔ ہاں البتہ اگر کوئی شخص زیادہ حساس ہو تو اس پر شدید قیام کا رد عمل بھی ہو سکتا ہے۔ اس گروپ کی ادویات کمزائی سائنکلک کی نسبت بھی ہوتی ہیں بعض لوگوں کی توقوت خرید سے بھی باہر ہو جاتی ہیں۔

سلیلیو سرٹونن ری اپ نیک ان یہی نیز کے مضر چشمی انسانات

تھی، سستی، کامیابی، منہ کا خلک ہوتا، جنسی مسائل اور عورتوں میں ماہواری کا مسئلہ ہو سکتا ہے۔ یہ چشمی اثرات از خود نیک ہو سکتے ہیں یا نیک کے جا سکتے ہیں لیکن ان کو دوائی کے چشمی انسان کنٹرول نہ ہو رہے ہوں تو اپنے معانع سے فوراً مشورہ کریں تاکہ وہ اس کا مناسب سد باب کرے ان ادویات کے مضر چشمی انسانات کمزائی سائنکلک گروپ کی ادویات سے کم ہیں۔

دوائی کو فوراً چھوڑنے کے انسانات

بہت کا خراب ہو جانا بلوکی طرح احساسات ہونا، بے چینی، جسم میں بکھل کی مانند سننا ہٹت محسوس کرنا۔ بعض لوگوں کو یہ ادویات چھوڑنے کے بعد بہت دقت پیش آتی ہے۔ سب سے بہتر یہ ہے کہ اخفی ذپرینٹ مسند ذا کنز کے مشورہ سے یا آہستہ

کو بخار ہو جاتا ہے، دل کی رہڑکن بے قاعدہ ہو جاتی ہے، سخت اعصابی تباہیا بہت زیادہ کمزوری محسوس کرتا ہے، بے چینی، سائس کے مسائل اور تھے آزاد غیر بھی ہو سکتے ہیں۔ ان ادویات کی زیادہ خوراک لے کر کوئی فرد اگر خود بکھی کرنے کی کوشش کرے تو پھر زیادہ مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ ان میں دل کی تکالیف کے مختلف مسائل زیادہ اہم ہیں۔

کمزائی سائنکلک کے مضر چشمی انسانات

بھروسی طور پر کمزائی سائنکلک ادویات موڑ تو ہیں لیکن پھر بھی ان کے کچھ چشمی اثرات ضرور ہوتے ہیں مثلاً مریض کا منہ سوکھ جاتا ہے، وہ اپنی آنکھوں کو ایک جگہ مرکوز چھیں کر سکتا۔ کچھ عمر سیدہ لوگوں میں مٹانہ کی کارکردگی خراب ہو سکتی ہے۔ مریض کا موڑ بھی تبدیل ہوتا ہے اور بعض اوقات یہ صورت حال پر بیان کن بھی ہو سکتی ہے۔ بعض اوقات چہرہ ایام کے بعد مریض کچھ بہتری محسوس کرتا ہے اور امید بڑھتی ہے لیکن اگلے ہی دن اس کی حالت پہلے سے بھی بدتر ہو جاتی ہے۔ چند دن تک پھر یہ حالت رہتی ہے جب دو ہفتوں کا دورانیہ پورا ہو جائے تو یہ موڑ ختم ہو جاتا ہے یوں مریض کے لیے یہ مرحلہ بہت صبر آزمہ ہوتا ہے۔

سلیلیو سرٹونن ری اپ نیک ان یہی نیز

Selective Serotonin Reuptake Inhibitor

مختصر الفاظ میں اسے الیس ایمس آر آئی بھی کہتے ہیں اس گروپ میں مختلف ہموموں سے کئی ادویات مارکیٹ میں دستیاب ہیں مثلاً سیلیکس، بکنول، پروڈزیک، ذو

غذاوں میں **میکنیشیم** یہ حاصل شامل نہیں ہوتا اور اس میں اضافہ یہ ہے کہ لینشن اور سریں کی وجہ سے جسم میں جانے والا اکثر **میکنیشیم** فارج ہو جاتا ہے۔ اس سے بھرپور غذاوں میں کیلا اور سب شالیں ہیں۔

* **کلیشم:** یہ مرکزی اعصابی نظام کا جزو مستقل ہے اور جسم میں پھون کی مخصوصی طاقت، کام کرنے کی صلاحیت اور سخت کا ذمہ دار ہے۔ اس کی کمی سے بے چینی، خدشات، بہزادی اور سستی، کامی، بے حسی اور جسمی کچ کروی ہو جاتی ہے۔ جس سے ذاتی دباؤ میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔ کلیشم سے بھرپور غذاوں میں دودھ اور دودھ کی مصنوعات، سویا مین اور اسرد وغیرہ شامل ہیں۔

* **زک:** یعنی سخت: یہ بڑھاپے کو روکنے اور جوان خیالات کو قائم رکھنے والی مادرن ہے۔ بے شمار ہار موز کا حصہ ہے اور یادداشت سے اس کا گہرا اعلان۔ اس کی کمی سے عدم رفعی، سستی اور کاملی کے علاوہ استی یادداشت اور بڑھاپے کا عمل تعزز ہو جاتا ہے نیز اس کے کم ہونتے ہی جسم میں کارکارہ جو جذبہ پن کو چھو جاتا ہے جس سے خوفزدگی، شک، بے یقینی، عدم اعتمادی کر خود کشی کے رجحانات پیدا ہو سکتے ہیں۔ اس معدن سے بھرپور غذاوں میں دودھ، بیکنی گردے کپورے وغیرہ شامل ہیں۔

* **اوہا:** اگر بے حریصے تک لوہے کی کمی رہے تو اس کے نتیجے میں دیگر مادکوں کے علاوہ ذاتی دباؤ بھی ہو سکتا ہے۔ اس کا کام خون کی سرفی، بافتوں کی بہوت اور توڑ پھوز سے بچا اور بھوک لانا ہے۔ اس کی کمی کی علامات میں بھوک کا اڑ جانا

- ☆ دناکن B: پروٹئن سے بھرپور غذا ایس مٹاٹار غ کا گوشت، پچھلی، اٹھے، کچے چاول، سویا مین، جو، گندم، اسی، متر اور انخوٹ۔
- ☆ دناکن C: پچھلی اور سبزیاں، خصوصاً سائفر، جس میں پچھڑا بھی شامل ہے۔ اس کے علاوہ شملہ مرحق پا لک اور بند گوٹھی۔

معدنیات کا کردار

اگر ہم جانوروں کے طرزِ عمل پر غور کریں تو وہ کوئی بات ہے کہ جس پر برغیاں ایک دوسرے کو پہنچیں، مارمار کر رکھی کر دیتی ہیں، سورا ایک دوسرے کو کاٹا اور دیں چنانہ شروع کر دیتے ہیں، بھیڑ، بکریاں ایک دوسرے کو کلکریں مار دیتی ہیں۔ یہ ایک طرح کی بے چینی اور تکدد کا اظہار ہے جو بسا اوقات انسانوں میں بھی ظفر آتا ہے خصوصاً غربت کی لکر کے نیچے زندگی بس کرنے پر مجبور انسانوں کے اجتماع میں بڑی بھروسے اور قابل غارت عام ظفر آتی ہے۔

ان سب مادکوں پر قابو پانے کے لئے جانور پالنے والے قافر حضرات اپنے جانوروں کو دناکن ضریل کچھر پلاتے ہیں تو یہ علامت کم ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ بعض ہی غریب طبقہ بھی دناکن اور معدنیات کی کمی کا شکار ہوتا ہے لہذا وہ اپنے موڑ پر قابو پانے میں ناکام رہتے ہیں۔ معدنیات کی کمی ذاتی دباؤ کا باعث بن سکتی ہے لہذا مندرجہ ذیل معدنیات کا کردار ملاحظہ کریں۔

* **میکنیشیم:** اس کی کمی سے ذاتی دباؤ کے علاوہ کمی ایک جسمانی عارضہ بھی لاحق ہو سکتے ہیں کیونکہ میکنیشیم کا اعصابی نظام سے گہرا اعلان ہے۔ بہت ساری

- پھل) کوشش کریں کہ بزریاں، اعلیٰ ہوئی ہوں۔ تمنے بار بزری سے مراد ڈیڑھ بیٹھ بزری ہے۔
- 2 کم چکنائی والا دودھ استعمال کریں اور اسی دودھ کی بینی اشیاء استعمال کریں۔ تکری کی عام مصنوعات کم چکنائی کی حامل نہیں ہوتی۔ ہاں وہی میں کم چکنائی والا دودھ استعمال ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بیٹھ بیٹھ رہے۔
- 3 تمام دن تو اتر سے پانی پیش کیونکہ صرف سادہ پانی (گرفتار) ہی بہتر موز کا طامن ہے۔ چائے، کافی، شراب اور دیگر کولا مشروبات، پانی دباؤ میں اضافہ کرتے ہیں۔
- 4 میکھی مقداروں کو محدود مقدار میں کھائیں اگر آپ ذیاں بھیس یا سونا پا کا شکار نہیں بھی ہیں تو بھی ذاتی دباؤ سے بچنے کی خاطر ان مقداروں سے بچتا چاہیے اور ان کے بد لے میں کار بونداں بھیں کھائیں تاگزدہ آہستہ آہستہ مل کریں جن میں چور کر، بھور رے چاول اور ستو دنیرہ شامل ہیں۔
- 5 فاسٹ فوڈ جن کو بچرا نہداں بھیں کہنا زیادہ مناسب ہو گا ان کا استعمال بھی کم کر دیں۔ سوٹ ذریکس مثلاً کولا مشروبات برگ اور چینیاں ہمیں کھینچن اور سربر شدہ چکنائیاں بھی فراہم کر سکتے ہیں جو کہ تحقیقات کے مطابق ذاتی دباؤ میں صرف اضافے کا باعث بھی بن سکتی ہیں۔
- 6 شراب اور کھینچن کی بندش از حد ضروری ہے کیونکہ شراب ہمارے جنایلریم کو قدر سے تیز کرنے کے بعد سست کر دیتی ہے۔ اس سے انسان کی جذباتی کیفیات میں گزویز بیدا ہو جاتی ہے۔ کھینچن میں مصنوعی تیزی دکھانے کے بعد

عام کمزوری، جلد تھکا دت، سرور دا درجہ بے کی کمی و غیرہ شامل ہیں۔ لوہا گا جر، اتار، پا لک، لوہا گلیجی، کالے پنے، گردے اور قل میں بکثرت موجود ہے۔

☆ میکائیز: اس کی ضرورت انجینی کم مقدار میں چیز آتی ہے گراس کا کام بہت اہم ہے۔ یہ وٹاکن B اور C کے جنایلریم کو چاہا ہے، خون میں گلوکوز کے نظام کا حصہ ہے اور ہزار اپنی نیٹرین Norepinephrine اہم اعصاب میں شامل ہے۔ اس کے علاوہ یہ پر دشمن جنایلریم میں لامائی اسڈ کو بناتی بھی ہے چونکہ یہ سر و نون کا بھی حصہ ہے لہذا اس کی کمی ذاتی دباؤ میں اضافے کا باعث نہیں ہے۔ کمی کی دیگر علامات میں شوگر کے مریضوں میں گلوکوز انجینی کم ہو جانے کے نتیجے میں پیدا شدہ موز کے اتار چڑھا تو تیز ہو جاتے ہیں۔ وٹا مزرا اور معدنیاتی نظام انجینیم تباہ ہو جاتا ہے۔ تیز پر دشمن والی مقدار میں جزو دشمن بنتی۔ میکائیز سے بھر پور مقداروں میں گبرے بزر چوں والی بزریاں شامل ہیں۔ یہ مانع آسیجن بھی ہے جس کے باعث کمزور غیرہ سے بچنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

اہم نکات

پس ذاتی دباؤ کے مریضوں کو اپنی روزمرہ کی خواراک پر بھر پور توجہ دیا ہو گی تھی ان کو دو اوس اور مریض سے نجات مل سکتی ہے۔ اس سلسلے میں مندرجہ ذیل گزارشات پر عمل ضروری ہے۔

-1 دن میں پانچ بار پھل اور بزریاں کھائیں (تمنے بار بزری اور دو بار

الاکیٹر و تھرپلی

1938ء میں Cerlette and Bini اُنی کے دوسرا بیکارست تھے

جنہوں نے بھلی کے بھکلوں کے ذریعے ذریعہ کے علاج کا طریقہ دریافت کیا تھا جس میں مریض کو بے ہوش کر کے اس کے دماغ کو چند یونٹ کے لیے بھلی کے بھکلے دینے جاتے ہیں جس سے اس کے دماغ میں فوری طور پر ایک کھلی سی بحث جاتی ہے اور عارضی طور پر اس کی یادداشت ختم ہو جاتی ہے۔ یہ عمومی جھنکے بخت میں تم بار دینے جاسکتے ہیں اور عموماً پانچ یا دس بھکلوں میں مریض کو کھل آفاؤت ہو جاتا ہے البتہ یہ فیصلہ مریض کی حالت کو مد نظر رکھتے ہوئے کیا جاتا ہے۔ اس کے لیے تربیت یافتہ اور ماہر اُنکر ہوتا ضروری ہے جو کسی ختم کی ایمیر پیشی کی صورت میں اس سے مشتبہ کی بھرپور صلاحیت رکھتا ہو۔

یہ علاج مرض ہونے کے بعد کسی بھی وقت شروع کیا جاسکتا ہے لیکن اس کے لیے یہ انتہائی ضروری ہے کہ مریض نے کم از کم چار گھنٹوں سے سچھا نہ کھایا ہو۔ مریض کو آرام دہ بستر پر لانا دیا جاتا ہے اس کے جو تے اتار لیے جاتے ہیں اور ڈھیلے کپڑے پہندا دیجاتے ہیں اس کے بعد اسے بے ہوشی کا نیک لگادیا جاتا ہے تاکہ مریض کچھ محسوس نہ کرے اور بھلی کے بھکلے دینے کے بعد بھی کچھ دیر سویار ہے گا۔ اگلے دن سے میں منہوں میں مریض بیدار ہو جاتا ہے بگروہ اپنے قدموں میں لڑکھڑا ہٹ محسوس کرتا ہے لیکن جلد ہی وہ اپنے اردو گرد کے ماحول کو پہچان لیتا ہے اور تھوڑی ہی ویر میں اس کے ذہن سے تنقی خیالات ختم ہو جاتے ہیں اور اسے بالکل بھی یاد نہیں رہتا کہ اس کے ساتھ کیا ہوا ہے اور دماغی لحاظ سے وہ معمول پر آ جاتا ہے۔ یہ سارے عمل شروع سے لے کر آخر تک تقریباً ایک بھنخے میں کھل ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد مریض کو گھر جانے کی اجازت دے دی جاتی ہے۔

اے ٹپکل Atypical

متذکرہ بالا ایئنی ذپریسٹ ادویات کے علاوہ 1990ء کی دہائی سے اے ٹپکل ایئنی ذپریسٹ بھی معافر ہو چکے ہیں جس کے تحت بے شمار ادویات مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ افادیت کے لحاظ سے ایک مختنہ اُنکر ہی یہ فیصلہ کر سکتا ہے کونسی دو ایک کس مریض کے لیے مناسب ہے البتہ ایک بات مطلی ہے کہ فائدے کے ساتھ ساتھ ہر دو ایک کے مضر اور نقصان بھی ہو سکتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ ہر دو ایک جس مریض کے لیے بھی ہو وہ اس کا ہی علاج کرے۔ اپرین اگر ایک مریض کے سر کا درد ختم ہونے کے بعد تو کسی دوسرے کے مددے میں خرابی اور کسی تیرے کی چھاتی میں جمل کا باعث بھی بن سکتی ہے اس کے علاوہ اس کے استعمال سے کسی مریض کے سر کا درد ختم ہونے کے بعد اس کے کافنوں میں سننا ہٹ بھی شروع ہو سکتی ہے۔ یہ کوئی ضروری نہیں ہے کہ ذپریسٹ کی ہر دو ایک ہر مریض کو فائدہ دے سکے ایک مختنہ اُنکر کے مطابق 20% افراد کو کسی بھی دو ایک سے فائدہ نہیں ہوتا۔

ایئنی ذپریسٹ ادویات خواہ کسی طرح کی بھی ہوں معروف ہی تعلقات کو درست کرنے میں کوئی کروڑ ادا نہیں کرتیں۔ اس طرح ایسے مریضوں کو جنہیں نفسیاتی علاج کی بحث ضرورت ہوتی ہے وہ اصلی علاج سے محروم رہ جاتے ہیں کیونکہ مریض فوری فائدہ مد نظر رکھتے ہوئے نفسیاتی علاج کی طرف مائل نہیں ہوتے لیکن یاد رہے کہ ان ادویات کے متعدد اثرات بھی ہوتے ہیں جو تکلیف دہ اور ناقابل علاج بھی ہو سکتے ہیں۔ سوائے اس کے کروٹ ایک چھوڑی جائے یادو ایک کی خوارک کم کی جائے۔

- اگر کوئی مخفی خیال بار بار آئے تو اس کو فتح کرنے کے لیے یہ مشق کریں
آنکھوں کے ڈھینوں کو ہائی طرف اوپر کی جانب گھا کیں پھر وائیں طرف
اوپر کی جانب گھا کیں۔ اس عمل کوئی مرتبہ دھرائیں۔
- تمام مسائل ایک ہی مرتبہ حل کرنے کی بجائے ایک ایک کر کے حل
کریں۔
- رنٹ رفت اپنی خامبوں کو دوڑ کرنے کی کوشش کریں۔
- موجودہ حالات بدلتے کے لیے پہلے اپنی سوچ کو بدملیں۔
- اروگرد کے ماحول میں خوبصورت پبلوٹاٹ کریں اور اس سے لفظ انداز
ہوا کریں۔
- ذپریشن سے مستقل طور پر پچھاوار حاصل کرنے کے لیے اپنی سوچ کا انداز
ثابت کریں۔
- رات 9 بجے کے بعد کسی قسم کی مخفی گنگوڈ کریں خاص طور پر مالی امور کے
بارے میں بالکل گنگوڈ کریں۔
- جب آپ بہت تھکے ہوئے ہوں تو مسائل پر بھی گنگوڈ کریں یا آپ کو ہر یہ
تحکما دینے۔
- گنگوڈا یا گانگانا موز کے مخفی اثرات کو کم کرتے ہیں لہذا پریشانی کی حالت
میں گفتائیں۔
- اپنے موڑ کو جلدی کی بجائے آہستا ہستہ بہتر کرنے کی کوشش کریں۔
- کسی مغلص دوست پار شدہ دار کا انتخاب کر لیں جس کے ساتھ آپ کھل کر بات
کر سکتے ہوں۔ ان دوستوں کے ساتھ خوب کھل کر اپنے جذبات کا اظہار
کریں جس کے بعد آپ خود کو ہلکا ہلکا سمجھویں گے۔

- سنس کی مشقیں کریں۔
- اپنا پسندیدہ کھل کھلیں اور دیگر مشاغل میں دچھی لیں۔
- دوسرے لوگوں کے ساتھ جل جل کر دینے کی کوشش کریں۔
- ماضی کے خونگوار اور کامیاب واقعات کو بار بار ذہن میں لا کیں۔
- اپنی گنگوڈ میں ماخی کی بجائے زمانہ حال اور سبقت کے جملے استعمال
کریں۔
- اپنی گنگوڈ میں ثابت الفاظ اور جملے بولیں۔ مثلاً میں نحیک ہو سکتا / عکسی ہوں۔
- آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دوسرے لوگوں سے بات کریں۔
- چلنے ہوئے کندھے اندر کی بجائے باہر کی طرف، سریدھار بھیں جسم کو پخت
(Active) رکھیں۔
- چہرے پر سکراہٹ رکھیں بے شک شروع میں یہ مصنوعی ہی کیوں نہ ہو یہ
ڈپریشن سے نکلنے میں مدد کر گی۔
- خود کو زیادہ سے زیادہ صرف رکھیں۔
- کامیاب لوگوں کی آپ بنتی پر حسیں۔
- تجانی سے جتنی الامکان بیزیز کریں۔
- روزانہ صاف سحر الیاس پہنچیں اس سے آپ کا اعتماد بحال ہو گا۔
- دوسرے لوگوں کی اچھی کارکردگی پر ان کی حوصلہ افزائی کریں۔
- جب طبیعت کچھ بہتر ہونا شروع ہو جائے تو یہ جلد دن میں کمی بار
دھرائیں " میں ہر طرح اور ہر لیٹا سے روز بروز بہتر سے بہتر ہو رہا اور یہ
ہوں "۔

- ☆ غذیں رسمات میں بھر پور حصے لیں۔
 ☆ سو نے اور جانے کے اوقات طے کریں اور اس پر عمل بھی کریں۔
 ☆ اپنے بینر و مکاؤ آرم دہ اور پنڈریہ بنائیں۔
 ☆ اگر رات کو نیند آئے تو کچھ دیر مطالعہ کریں جب تک نیند نہیں آجائی۔
 ☆ سوتے وقت ماضی کے خوبصورات اوقات کو زہن میں لا لیں۔
 ☆ آپ رات کے وقت کرے میں غلیظ رنگ کا بلب استعمال کریں جو آپ کو بہت زیاد دیگران دے گا۔
 ☆ اپنی چھوٹی چھوٹی پیاریاں مثلاً سرو دہ، تھاواٹ، جسم میں درد، نزلہ، زکام کی زیادہ گزندہ کریں یہ نارمل امراض ہیں جن سے چند دن میں آفات ہو جاتا ہے۔
 ☆ کام کے دوران ایک ٹھنڈا آرم کریں۔
 ☆ زیادہ وقتی دباؤ والے کام کی جگائے کم ذاتی دباؤ والے کام کو ترجیح دیں۔
 ☆ اس طرح نہ سوچیں کہ سیری کا رکر دیگی بہتر نہیں ہے۔
 ☆ اس طرح نہ سوچیں کہ میں صرف فلاں فلاں کام ہی کر سکتا ہوں۔
 ☆ اس بات کو تسلیم کر لیں کہ آپ ہر چیز کوئی تبدیل کر سکتے۔
 ☆ یہ بات ذہن سل رکھیں کہ آپ ہر شخص کو خوش نہیں کر سکتے۔
 ☆ اگر کسی وجہ سے رونا آرہا ہو تو ملحدگی میں چیخ کراچی طرح رو لیں۔
 ☆ اپنی عبارت، کام، آرم اور تفریخ کا نام نہیں بنایں۔
 ☆ تفریخ کے لیے کچھ وقت ضرور نہ کالیں۔

- ☆ جدید تحقیق کے مطابق کھل کر ہتنا ہمارے لیے جذباتی ماسکل کے علاوہ جسمانی ماسکل کو بھی حل کرنے میں مدد تھا ہے۔ مزاجیدہ رامے اور فلمس دیکھیں، مزاجیدہ لفظیں پڑھیں اور کھل کر نہیں اس کے علاوہ ماضی کے مزاجیدہ واقعات ذہن میں روپے کریں۔
 ☆ جب آپ کسی کام کو کرنے کی بھرپور کوشش کرتے ہیں اور کامیاب نہیں ہو پاتے تو اس بات پر یقین کر لیں کہ اس میں اللہ تعالیٰ نے آپ کی بہتری کا سامان رکھا ہے جو اس وقت آپ پر خالہ نہیں ہو رہا۔
 ☆ ہند میں ایک بار کسی خوبصورت مقام پر ضرور جائیں مثلاً پارک، باع پیازی علاقہ، دریا، مندر وغیرہ۔
 ☆ جسمانی تفاوٹ کو کم کرنے کے لیے اس تاثرت والی مشق کریں۔
 ☆ جناب رسول کو نہیں محبوب رب کا نکات تبلیغیہ کا ارشاد گرامی ہے کہ مسکراہت صدقہ جاریہ ہے۔ اپنے ہونٹوں پر مسکراہت رکھیں یہ آپ کو زپر بخش وائی کیفیت سے نکال دیں گے۔
 ☆ اپنے پاس ایک ڈائری رکھیں اس میں ان خیالات کا اظہار کریں جو آپ دوسرے لوگوں سے Share نہیں کر سکتے اس طرح آپ کی let out ہو جائیں۔
 ☆ فارغ وقت میں اگر آپ کا کوئی مشغول نہیں ہے تو کوئی نیا مشغول اختیار کریں۔
 ☆ اپنی ہتھیاریاں کا مطالعہ کریں۔
 ☆ خوبصورت تفریبات میں بھرپور شمولیت کریں۔

ہے تو بخیل ہن جاتا ہے (سورہ توبہ: 40)۔ صرف نمازی اس سے مستثنی ہیں۔ ”وَهُوَ جو
نمازوں کا الترام رکھتے ہیں۔“ (سورہ معارج: 22)

چونکہ ایک حقیقی مسلمان زندگی کے فتنے سے پوری طرح آگاہ ہوتا ہے۔ وہ
آزمائش کی خدائی معاملات سے بھی پوری طرح واقف ہوتا ہے۔ اسے یہ معلوم ہوتا ہے
کہ کوئی اس کی زندگی کا لازمی حصہ ہیں وہ اس سے اچھی طرح باخبر ہوتا ہے کہ ان عارضی
و دھوکوں پر صبر و استقامت کے تینجے میں اس کی ابدی راحت کا اہتمام کیا گیا ہے لہذا وہ
شکل تین اور حوصلہ ملکن حالات میں بھی خدا کی رحمت سے مابعد نہیں ہوتا ہے۔ اگر
کوئی مسلمان ماحیح حالات کی خرابی کے باعث ذپریش میں جلا ہوتا ہے اور زندگی سے
بیزار ہے، مستقل افسردار ہوتا ہے، دیکھنے میں ہر دقت پیار لگتا ہے، حد خوف اور بزدلی کا
ٹکار ہے، اقحطیت، کل انگری اور بے اعتمادی میں جلا ہے تو یہیں اس کی مسلمانی میں
کوئی کھوٹ ہے، ورنہ یہ نہیں ہو سکتا کہ کوئی شخص مسلمان ہو اور وہ ذپریش کا وکار ہو
جائے۔

قرآن کریم اور احادیث نبوی ﷺ شناختے روحاں کے دلائل سے بھری پڑی
ہیں۔ ہم نے قرآن کو ساری دنیا کے لیے شفا اور مومنوں کے لیے رحمت بنا کر بھیجا اگر
خالموں کو فحصان ہی دیتا ہے (سورہ نبی اسرائیل: ۸۶)۔

ایک حدیث میں ہے کہ سورہ فاتحہ ہر مرض کی دوا ہے۔ (منڈاحم اور رومشور)
میں عبداللہ بن جابرؓ ستر دوایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مجھ سے فرمایا
کہ میں تمہیں جلاؤں کہ قرآن کی کوئی صورت آخر میں نازل ہوئی۔ میں نے عرض کی
ارشاد فرمائیے یا رسول اللہ ﷺ تو آپ نے فرمایا کہ فتح ہے اور یہ ہر مرض کی دوا ہے۔

مسلمان پر کسی ہی آفت کیوں نہ ٹوٹے، اس پر کبھی دیواری طاری نہیں ہوتی۔
اس لیے کہ اس کے پیغمبر صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان اقدس ہے جو شخص اپنے گالوں پر
تھپڑ مارے، گریبان پچاڑے، اور کفر کی باتیں بکے، وہ ہم میں سے نہیں (بخاری، کتاب
الجہائز)۔

ایک سچا مسلمان اس روز سے آشنا ہوتا ہے کہ اس دنیا میں سب کچھ اللہ ہی کے
ازن اور ارادے سے ہوتا ہے اور اللہ کا کوئی ارادہ خیر اور حکمت سے خالی نہیں ہوتا اس
لیے مسلمان ہر رحمت میں رحمت دیکھتا ہے اور ہر رخص میں رحمت دل دیتا ہے۔ اگر اس کی کشی کا
تجھٹٹوٹ جاتا ہے اور وہ عجیب دار ہو جاتی ہے تو وہ یہ سوچ کر پریشان نہیں ہوتا کہ ممکن ہے
کہ یہ واحد اس کی بوری کشی کو بچانے کے لیے رہنا ہوا ہو۔ اگر وہ اپنے جوان بیٹے کی
موت کے حد سے سے دوچار ہوتا ہے تو یہ سوچ کر اعصابی تباہ کا شکار نہیں ہوتا کہ ممکن
ہے کہ یہ کام کا اگر زندہ رہتا تو اس کے لیے موت سے شدید تر صدمات کا باعث بنتا اکار اس
کے ساتھ اہل باطل کوئی فائدہ نہیں ہے تو وہ یہ سوچ کر شکست دل نہیں ہوتا کہ ممکن ہے کہ
کل اس میں سے اہل حق ہی کا کوئی فائدہ نہیں آئے۔ اب اس مسئلے کے حوالے سے نماز
پر خور سمجھے۔ مسلمان چونکہ نماز کا پابند ہوتا ہے، اس لیے وہ ہر وقت سکون میں رہتا
ہے۔ رنج غم دراصل اللہ سے دروی کا تجھ ہے۔ اگر اللہ کے ساتھ مجبوداً تعلق قائم کیا
جائے تو آزمائش آتی سکتی ہے مگر پریشانی اعصاب پر سوار نہیں ہو سکتی۔ نبی پاک صلی اللہ
علیہ وآلہ وسلم نے یا رثو میں ایک خطرناک سورجمال میں اپنے پریشان ساتھی سے فرمایا
تھا کہ ”نذرِ ک اللہ بھارے ساتھ ہے“۔

دوسرے مقام پر اس طرح فرمایا گیا ہے۔ انسان بے صبر ہیدا کیا گیا ہے
جب اس کو تکلیف آپنی ہے تو وہ گھبرا جانے والا ہے اور جب اس کو کشادگی حاصل ہوتی

باب 12

ڈپریشن ٹیسٹ

جس طرح کسی بھی مرض کے مختلف درجات ہوتے ہیں۔ اسی طرح ڈپریشن کے بھی درجات ہوتے ہیں۔ ایک ماہر مانع توریشن کی مختصر اور دیگر عالمتوں سے مرض کی شدت کا اندازہ لگایتا ہے مگر ایک عام آدمی جس کا طب و صحت سے برادرست کوئی تعلق نہیں ہے وہ اس ٹیسٹ کے ذریعے یہ جان سکتا ہے کہ وہ ڈپریشن کا کس درجے کا مرض ہے۔ اس کے لئے مرتیش پہلے اس ٹیسٹ کے سوالات کو غور سے پڑھ لے اور ماہر اپنی کیفیت کے اعتبار سے مختلف طریقے آگے بیان لگادے جب تمام سوالوں کے جواب دے پچے تو بر جواب کے سامنے لکھے نمبر شمار کو جمع کرنا چاہئے اور حاصل ہونے والے اس کی روپورث ہے کہ اس کا ڈپریشن کس درجے پر ہے اس کا علم اسے روپورث کے آخری حصے سے ہو جائیگا۔

1

- 1 میں بیش خوش رہتا ہوں۔
- 2 میں عام طور پر خوش رہتا ہوں۔
- 3 میں عام طور پر غمزدہ رہتا ہوں۔

- 2 میں عام طور پر دوسروں کے ساتھ رہ کر خوشی محسوس کرتا ہوں۔
 - 3 میں عام طور پر دوسروں کے ساتھ رہ کر خوشی محسوس نہیں کرتا ہوں۔
 - 4 میں بیش دوسروں کے ساتھ رہ کر خوشی محسوس نہیں کرتا ہوں۔
- 6
- 1 میں اپنی ظاہری ملک سے بیش خوش رہتا ہوں۔
 - 2 میں اپنی ظاہری ملک سے عام طور پر خوش رہتا ہوں۔
 - 3 میں اپنی ظاہری ملک سے عام طور پر خوش نہیں رہتا ہوں۔
 - 4 میں اپنی ظاہری ملک سے بیش خوش نہیں رہتا ہوں۔

- 1 میں کبھی بھی چڑچڑا نہیں ہوتا۔
- 2 میں عام طور پر چڑچڑا ہو جاتا ہوں۔
- 3 میں عام طور پر چڑچڑا نہیں ہوتا۔
- 4 میں بیش چڑچڑا ہو جاتا ہوں۔

- 1 میں کبھی نہیں چلاتا۔
- 2 میں اکثر نہیں چلاتا۔
- 3 میں اکثر چلاتا رہتا ہوں۔
- 4 میں بیش چلاتا رہتا ہوں۔

- 4 میں بیش غرزوہ رہتا ہوں۔
 - 2 مجھے بیش اچھی نیند آتی ہے۔
 - 1 مجھے ماام طور پر اچھی نیند آتی ہے۔
 - 2 مجھے ملک سے نیند آتی ہے۔
 - 3 مجھے بیش مشکل سے نیند نہیں آتی۔
 - 4 مجھے بیش مشکل سے نیند نہیں آتی۔
- میں خوبصورت ہوں۔
- 3 میں بیش باہم رہتا ہوں۔
 - 2 میں عام طور پر باہم رہتا ہوں۔
 - 3 میں عام طور پر تھکا تھکار رہتا ہوں۔
 - 4 میں بیش تھکا تھکار رہتا ہوں۔
- 4
- 1 میں بیش اپنے کام میں خوشی محسوس کرتا ہوں۔
 - 2 میں عام طور پر اپنے کام میں خوشی محسوس کرتا ہوں۔
 - 3 میں عام طور پر اپنے کام کو تاپند کرتا ہوں۔
 - 4 میں بیش اپنے کام کو تاپند کرتا ہوں۔
- 5
- 1 میں بیش دوسروں کے ساتھ رہ کر خوشی محسوس کرتا ہوں۔

- | | | | |
|----|--|--|--|
| 13 | -1
میں عام طور پر ناکام ہو جاتا ہوں۔ | -3
میں بیش ناکام ہو جاتا ہوں۔ | -4
میں بیش پر جوش رہتا ہوں۔ |
| | -1
میں بیش پر جوش رہتا ہوں۔ | -2
میں عام طور پر جوش رہتا ہوں۔ | -3
میں عام طور پر جوش نہیں رہتا ہوں۔ |
| | -4
میں کبھی بھی پر جوش نہیں رہتا ہوں۔ | | |
| 14 | -1
میں بیش اپنے بارے میں بلند رائے رکھتا ہوں۔ | -2
میں عام طور اپنے بارے میں بلند رائے رکھتا ہوں۔ | -3
میں عام طور اپنے بارے میں گھٹیارائے رکھتا ہوں۔ |
| | -4
میں بیش اپنے بارے میں گھٹیارائے رکھتا ہوں۔ | | |
| 15 | -1
میری توقعات بیش بہت بلند ہوتی ہیں۔ | -2
میری توقعات عام طور پر بلند ہوتی ہیں۔ | -3
میری توقعات بیش بلند نہیں ہوتی ہیں۔ |
| | -4
میری توقعات عام طور پر بلند نہیں ہوتی ہیں۔ | | |

- | | | | | |
|----|--|---|--|---|
| 9 | -1
نجھے بہت اچھی بحوك لگتی ہے۔ | -2
نجھے عام طور پر اچھی بحوك لگتی ہے۔ | -3
نجھے عام طور پر اچھی بحوك نہیں لگتی۔ | -4
نجھے بیش اچھی بحوك نہیں لگتی۔ |
| | -1
میں بیش مستقبل کے بارے میں پر امید رہتا ہوں۔ | -2
میں عام طور پر مستقبل کے بارے میں پر امید رہتا ہوں۔ | -3
میں عام طور پر مستقبل کے بارے میں پر امید نہیں رہتا ہوں۔ | -4
میں مستقبل کے بارے میں بیش ماپس رہتا ہوں۔ |
| 10 | -1
میں بیش معاملات کو ملتوی نہیں کرتا۔ | -2
میں عام طور معاشرات کو ملتوی نہیں کرتا۔ | -3
میں عام طور معاشرات کو ملتوی کرتا ہوں۔ | -4
میں مستقبل کے بارے میں بیش ماپس رہتا ہوں۔ |
| | -1
میں بیش معاملات کو ملتوی نہیں کرتا۔ | -2
میں عام طور معاشرات کو ملتوی نہیں کرتا۔ | -3
میں عام طور معاشرات کو ملتوی کرتا ہوں۔ | -4
میں بیش معاملات کو ملتوی کرتا ہوں۔ |
| 11 | -1
میں بیش کامیاب ہو جاتا ہوں۔ | -2
میں عام طور پر کامیاب ہو جاتا ہوں۔ | -3
میں عام طور پر کامیاب ہو جاتا ہوں۔ | -4
میں بیش کامیاب ہو جاتا ہوں۔ |
| | -1
میں بیش کامیاب ہو جاتا ہوں۔ | -2
میں عام طور پر کامیاب ہو جاتا ہوں۔ | | |
| 12 | -1
میں بیش کامیاب ہو جاتا ہوں۔ | -2
میں عام طور پر کامیاب ہو جاتا ہوں۔ | | |

غذائی طریقہ علاج

چیسا کہ عرض کیا جا چکا ہے کہ وہنی دباؤ کم کرنے والا کسیکل سیر و ٹونن براد راست خون کے اندر موجود کاوشیں عبور کر کے دماغ تک نہیں پہنچ سکتا اس لیے تحقیق کے بعد یہ تجھے سامنے آیا ہے کہ سیر و ٹونن کو بنانے والے غذائی اجزا بھی محض اس بات کی صفائحت ہیں کہ وہ نظام انہظام سے گزرنے کے بعد بطریقِ احسن سیر و ٹونن کی مقدار دماغ کے اندر پڑھاویں تاکہ وہنی دباؤ سے مستقل نجات مل سکے۔

طہی علاج، لاکنف سائل، مصروفیت، عبادت وغیرہ کے ساتھ ساتھ غذا وہنی دباؤ کم کرنے بلکہ ختم کر دینے کی صلاحیت سے مالا مال ہے۔ غذا کے اندر وہنی دباؤ کی علامات ختم کرنے کی خوبی موجود ہے کیونکہ یہ ایک تدریجی طریقہ علاج ہے اس لئے اس کے نہ صرف مضر اڑات نہیں ہوتے بلکہ مریض کے لئے بے حد و پر پسکون درہنے کی بھی صفائحت دی جاسکتی ہے۔

ہمارے جسم میں مختلف حجم کے ہار موز اعصابی رسل گاہیں اور دیگر کیمیکلز اپنا اپنا کام کرتے رہنے کے نتیجے میں ہمارے احساسات اور رد عمل جنم لیتے ہیں۔ ان میں سے سیر و ٹونن ہمارے موڈ پر اثر انداز ہونے والا کیمیکل ہے۔ یہ ہمیں تکمیل، غنداد و سکون کا احساس دلاتا ہے۔ اگر دماغ کے اندر سیر و ٹونن کا درجہ گر جائے تو ہمارے اوپر وہنی دباؤ ہو صاف شدید ہو جاتا ہے۔

وہنی دباؤ کم کرنے والی غذا ایسیں وہ ہیں جو کہ اکثر ویٹر و مٹزا اور معدنیات پر مشتمل ہوتی ہیں حالانکہ سابقہ تفاصیل تو اس چیز کی متفاہی ہیں کہ ہمیں مریض کو پر وہنی سے بھری غذا ایسیں ادنیٰ چاہیں مگر ہمارے جسم کی کیمیتری اتنی پچیدہ ہے کہ بظاہر نظر آنے

کے بعد ان مریضوں میں تجیزی سے اضافہ نوٹ کیا گیا ہے جن کو نیند کی کم طاقتی، نش کھانے میں گزرا اور دیگر صحیت مندانہ بحثات کی کھلایات تحسیں۔

وجہات کے باب میں یہ بتایا گیا ہے کہ سیر و ٹونن کی مقدار کم ہونے کی وجہ سے ذپیٹن پیدا ہوتا ہے یہ ہار مون ہماری غذاوں میں موجود تھیات یا پر وہنی کے ایک اہم جزو ٹرپتو فین سے وجود میں آتا ہے۔ یہ غذائی ٹرپتو فین Tryptophan نظام انہظام ہی کے اندر اسٹریپوس میں 5HT کی ٹھیک میں بدل جاتا ہے جس سے فوراً سیر و ٹونن وجود میں آتا ہے۔ جو نی ایسا ہوتا ہے تو دماغ میں موجود پاکٹنل گینڈ ایک رات کے اندر ہی اسے ایک نیند لانے والے ہار مون لینی میلانوئن Melatonin میں بدل دیتا ہے۔ اس سارے ٹھیک میں وہاں 6B-لینی پاکٹنل کس کا عمل طفل زیادہ ہے۔ جسم کو سکون میں لانے، بھلی نیند کے ہمارے دلائے اور نیم نش کی ای کیفیت میں جتنا کرنے والے ویگر کیمیکلز بھی جسم میں بنتے رہتے ہیں جیسے ڈوپامین Dopamine اور ناراپی نظرین Norepinphrine ان کا عمل کرنے کا انداز سیر و ٹونن سے قدرے مختلف ہے۔

سیر و ٹونن اگر کمل حالت میں غذا میں لی جائے یا اسکے نیکے لگا دیجے جائیں تو یہ خون کی رکاوٹیں عبور کر کے دماغ میں واپس نہیں ہو سکتی۔ غذا میں ٹرپتو فین اس کو بنانے کی خاصیت ہوتی ہے جو کہ پر وہنی والی غذاوں میں موجود ہوتی ہے۔

سیگشن سوئم

کتاب کے اس حصہ میں این ایل پی کی تکمیلیں شامل کی گئی جنہیں استعمال کر کے نہ صرف آپ ذپریشن سے نجات حاصل کر سکتے ہیں بلکہ نفسیاتی امراض مثلاً بے خوابی، مایوسی، غصہ، بری، عادات، خود اعتمادی کا فندران، خوف لتریکا خوف، انسرویکا خوف، اشتعال کا خوف، امتحان کا خوف، احساس محرومی، نفسی جسمانی امراض، بلند پر شیر، دم، محدے کا السر، قبض، گیس ٹریبل، یا درداشت اور حانقہ کی کمزوری جیسے سائل سے چینکارا حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ مشقیں کرنے کے ذریان اگر کسی بھی مرطے پر کسی راہنمائی کی ضرورت ہو تو پوچھنے میں بھیگ محسوس نہ کریں۔

- 1 میں محسوس نہیں کرتا کہ مجھے سزا دی جائے۔
- 2 میں عام طور پر محسوس نہیں کرتا ہوں کہ مجھے سزا دی جائے۔
- 3 میں عام طور پر محسوس کرتا ہوں کہ مجھے سزا دی جائے۔
- 4 میں بیشتر محسوس کرتا ہوں کہ مجھے سزا دی جائے۔

کل حاصل کردہ نمبر

نارمل 30623

پہلا درجہ 55231

دوسراء درجہ 70556

تمسرا درجہ 9271

باب 13

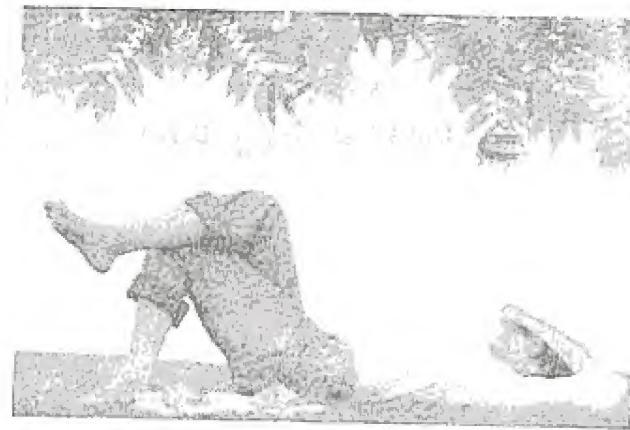
استراحت تکنیک

استراحت تکنیک اعصابی تناو، پھوس کا کچاؤ، تیند کی کی اور مانکلہ کو پروگرام
کرنے کے لیے انجائی منیہ ہے۔

مشق کرنے کے لیے ضروری ہدایات

- ☆ مشق کے دوران تمام غیر ضروری جسمانی حرکات کو روک دیں۔
- ☆ ضروری حرکات جاری رہیں گی خلا سانس لینا، دل کی دھڑکن وغیرہ
- ☆ جسم میں ناقابل برداشت گلبی ہو تو آپ کر سکتے ہیں۔
- ☆ ”آپ“ کی جگہ کا ”میں“ کا لفظ استعمال کریں۔
- ☆ دس سے ایک تک الٹ کئی گئنے ہوئے گبرے آرام میں چلے جائیں۔
- ☆ ایک سے تین تک سیدھی کئی گئنے ہوئے اس آرام سے باہر آئیں گے۔

استراحت



اویگا 6) کی کمی داتھ ہو جائے تو ہم ذپریشن، بکبر اہٹ، پر تند دخیالات اور بے خوابی چیزے مسائل سے دوچار ہو سکتے ہیں۔ اویگا 3 فلٹی ایسٹر ز کا ہنچی دباؤ کے تعلق بھی ثابت ہو چکا ہے کیونکہ جن مریضوں نے اویگا 3 فلٹی ایسٹر کے پلینٹ استعمال کئے وہ جلدی اس مرغس سے باہر آتے رکھائی دیے۔

فیٹی ایسٹر سے مراد وہ پچنا یا اس جو جسم خود سے نہیں بنا پاتا بلکہ اسیں غذا کے ذریعے حاصل کرنا چلتی ہیں۔ اویگا 3 تحری سے بھر پور غذاوں میں سمندری چھلی کی بعض اقسام ہیں جن میں چلبی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ یہی ہوئی اسی سرخون کا تیل، اخروٹ، طلوہ کدو کے سچ شامل ہیں۔ ان کے علاوہ جن مرغیوں کی خوراک میں اسی شامل ہو ان کے اثرے بھی اویگا تحری سے بھر پور ہوتے ہیں۔

وٹا منڈز کا کروار

بی اور سی وٹا منڈز ہمارے جسم میں ذخیرہ نہیں ہو سکتے اس لئے ہر وقت کی کا خطرہ درپیش رہتا ہے۔ وٹا کن، B12، B6 اور فولیک کے علاوہ وٹا منی سی کی کمی ڈنی دباؤ بڑھانے کا باعث بنے ہیں جو تحقیق سے ثابت ہو چکا ہے۔ یہ وٹا من محدود جذبی غذاوں میں موجود ہوتے ہیں۔

فواید: پاک، بند گو بھی، مٹاڑ جوں، سرخ لو بھی، تل اور کھبھی وغیرہ۔ ذہن میں رہے کر مندرجہ بالا غذاوں کو زیاد پکایتے سے فواید جاتا ہے۔

وٹا من 12: جیوانی غذا کیں (دودھ، گوشت، پنیر، دہنی، اٹھے وغیرہ) کیا
وٹا من 12 کے انگلش۔

ہے۔ یعنی تو آہستہ آہستہ بھضم ہو کر دھیرے دھیرے گر مسلسل گلوکوز مہیا کرتی رہتی ہیں۔ (مثلاً پھل، بزریاں، چوکر سمیت آنے اور چلکے دار و گیر غذا کیں) ان کے اندر کافی زیادہ ریشہ ہوتا ہے اور یہی آہستہ گر مسلسل ہاضم کے عمل کو جاری رکھتا ہے۔ دوسرا قسم زیادہ شوگر اٹھنیکس (G2) والی غذا کیں ہیں جو ایک دم سے خون میں گلوکوز کا درجہ بڑھادیتی ہیں اور پھر ایک دم پیچے بھی لے آتی ہیں (مثلاً چینی، تمام سوڈے یعنی بوٹکس، مٹھائیاں گولیاں نانیوں، کیک، دیگر ٹینچے، سفید آنا اور میدہ وغیرہ)۔

کم شوگر اٹھنیکس والی غذا کیں نہ صرف آہستہ آہستہ بھضم ہوتی ہیں بلکہ خون کی تالیوں میں مست رناری سے داخل ہوتی ہیں اور کوئی ناپندریہ پھل چاۓ بغیر کافی دیر تک خون میکس رکتی ہیں۔ ایک دم سے انسولین کو آ کر حل کرنے کا موقع بھی نہیں دستیں۔ اس کے نتیجے میں ایک تو اتر سے جسم کو ایندھن فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ دماغ کو بھی نرپتو فین تو اتر سے ہمیا کرتی رہتی ہیں۔ لہذا اسیروں کی مقدار، دماغ میں مطلوبہ درجے پر موجود رکھنے ہے۔ اسی صورت میں ڈنی دباؤ اور قریب بھی نہیں پہنچتا۔

1 اس کے برکس زیادہ شوگر اٹھنیکس والی غذا کیں ایک دم سے گلوکوز بڑھا کر Glucose Energy انسولین کو اام کرنے کا موقع دے دیتی ہیں۔ لہذا اور صرف فوراً جسم کو ایندھن اور دماغ کو سیر و نون دے کر جلدی کر لیں کر جاتی ہیں بلکہ اس کے نتیجے میں خون میکس زیادہ انسولین آ جانے کے باعث گلوکوز کی کمی ہو جاتی ہے لہذا خون میں سے گلوکوز کے ساتھ ساتھ سیر و نون کا درجہ بھی گر جاتا ہے جس سے ڈنی دباؤ بڑھ جاتا ہے۔

۱۰ اویگا 3 فلٹی ایسٹر: Omega three Fatty Acids سائنسی تحقیق نے ڈنی دباؤ کیا ہے کہ اگر ہماری غذا میں ضروری فلٹی ایسٹر (جیسا کہ اویگا 3 اور

الٹا منظر تکنیک



تیں آپ اپنے پسندیدہ بچوں کے تربیب جاتے ہیں۔ اس کو تو زستے ہیں اور اس کو سوگھتے ہیں۔ اس کی سمجھی بھی خوبی آپ کو بہت اچھی لگتی ہے جس کے بعد آپ مزید سکون محسوس کرتے ہیں۔ مختصری ہوا کے جھوکے آرہے ہیں جو آپ کے رخساروں کو سکون کر رہے ہیں۔ شام کا وقت ہے دخنوں پر پرندے چھپا رہے ہیں طوطا، کوا، چڑیاں کی آوازیں آپ کے کافوں کو بہت بھلی لگتی ہے۔ آپ کے سامنے سورج غروب ہو رہا ہے اور آپ اس مظر سے بہت لطف انہوڑ ہو رہے ہیں۔ یہ کیفیت گھر سے سکون کی حالت کھلانی ہے۔ سکون کی اس حالت میں آپ ثابت سوچ، جسمانی صحت اور کامیابی حاصل کرنے کے لیے اپنے نروں سسٹم کو بہتر طور پر پروگرام کر سکتے ہیں۔

نوت: نروں سسٹم کو پروگرام کرنے کے لیے ان جملوں کو کنی پار درہ رائی اور اسی طرح محسوس بھی کریں۔

اس کے بعد ایک سے تمن بھک سیدھی کئی پر آپ اس حالت سے باہر آ جائیں گے اور جب آپ اٹھیں گے تو پہلے سے بہتر محسوس کریں گے اور اس طرح محسوس کر پیش کر آپ واقعی ہی آرام کر کے اٹھے ہیں۔ ایک دو، تمن آنکھیں کھولیں اور پہلے سے بہتر اور پر سکون محسوس کریں گے۔

طرف، کپڑے پہننے کے بجائے اتنا رہا، ہر مظکوں والٹ دیکھیں۔ ایک بات اور ذہن نشین کر لیں کہ اس فلم کو تیری سے روپر کرنا بھی ضروری ہے۔ اب آپ تیری سے الٹ قدم چلا گئیں اور الٹ چلاتے ہوئے اس کو نہیں، واضح، تیار، روشن دیکھیں اس کے ساتھ نسلک آوازیں بھی اور نہ بکھھا نے والی کر دیں۔ اس عمل کو ورجوں بار و بار کیں۔ اگر ایسا نہیں کریں مگر تو کوئی تبدیلی نہیں آئیں گے۔ اس کے بعد اصل واقعہ کو ذہن میں دوبارہ لا کیں اور اپنے احساسات میں تبدیلی کو نوٹ کریں۔

توٹ: اگر کسی شخص کو فوپیا یا اچانک کسی کی سوت سے شدید صدمہ پہنچا ہے تو ”ماںڑا بیچ“ کتاب میں فوپیا بھیکیں استعمال کریں۔

میں میں میں میں

یہ تکنیک صدمہ، غم، پی ایس ڈی، اچانک ملازمت ختم ہو جانے کا دکھ، مالی نقصان کی وجہ سے برے احساسات، پینک ایک، بے جا خوف اور ذہن پر یہش کے لیے انتہائی موثر ہے۔

1۔ ایسے برے واقعہ کا انتساب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالائیں سے کسی ایک صورت حال کا فکار ہیں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔ آنکھیں بند کر لیں خود کو پر سکون حالت میں رکھتے ہوئے ذہن میں اس واقعہ کی بلکہ اینڈڑا ایٹ فلم دیکھیں بالکل اسی طرح جس طرح آپ ٹیلو ٹین پر رکھتے ہیں اور اس کے ایک ایک مظکوں کو غور سے دیکھیں۔ شروع سے لے کر آخڑک روابرہ اس واقعہ کی فلم بلکہ اینڈڑا ایٹ دیکھیں اور نوٹ کریں کہ اس واقعہ کے شروع میں آپ پر سکون ہوتے ہیں اور آخر میں آپ غمزدہ، مایوس اور پریشان ہوتے ہیں۔ اس برے مظکوں پر فلم کو روک دیں، اپنے چہرے کے تاثرات اور احساسات کو نوٹ کریں جو کہ بہت سی برے ہوں گے۔ یاد رہے اس واقعہ کے شروع ہونے سے پہلے آپ بالکل پر سکون اور پر اعتماد ہوتے ہیں، شروع والے اس مظکوں میں اپنے چہرے کے تاثرات اور احساسات کو بھی نوٹ کریں۔

2۔ اس برے مظکوں خود کو پریشان، بے جمن، بے قرار اور گھبراہٹ میں دیکھ رہے ہیں۔ اب آپ آخڑا لے اس برے مظکوں سے شروع والے اچھے مظکوں کی طرف اس فلم کو الٹ دیکھیں الٹ کا مطلب قدم آگے کی بجائے پیچے کی

- پھل) کوشش کریں کہ بزریاں، اعلیٰ ہوئی ہوں۔ تمنے بار بزری سے مراد ڈیڑھ بیٹھ بزری ہے۔
- 2 کم چکنائی والا دودھ استعمال کریں اور اسی دودھ کی بینی اشیاء استعمال کریں۔ تکری کی عام مصنوعات کم چکنائی کی حامل نہیں ہوتی۔ ہاں وہی میں کم چکنائی والا دودھ استعمال ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بیٹھ بیٹھ رہے۔
- 3 تمام دن تو اتر سے پانی پیش کیونکہ صرف سادہ پانی (گرفتار) ہی بہتر موز کا طامن ہے۔ چائے، کافی، شراب اور دیگر کولا مشروبات، پانی دباؤ میں اضافہ کرتے ہیں۔
- 4 میکھی مقداروں کو محدود مقدار میں کھائیں اگر آپ ذیاں بھیس یا سونا پا کا شکار نہیں بھی ہیں تو بھی ذاتی دباؤ سے بچنے کی خاطر ان مقداروں سے بچتا چاہیے اور ان کے بد لے میں کار بونداں بھیں کھائیں تاگزدہ آہستہ آہستہ مل کریں جن میں چور کر، بھور رے چاول اور ستو دنیرہ شامل ہیں۔
- 5 فاسٹ فوڈ جن کو بچرا نہداں بھیں کہنا زیادہ مناسب ہو گا ان کا استعمال بھی کم کر دیں۔ سوٹ ذریکس مثلاً کولا مشروبات برگ اور چینیاں ہمیں کھینچن اور سربر شدہ چکنائیاں بھی فراہم کر سکتے ہیں جو کہ تحقیقات کے مطابق ذاتی دباؤ میں صرف اضافے کا باعث بھی بن سکتی ہیں۔
- 6 شراب اور کھینچن کی بندش از حد ضروری ہے کیونکہ شراب ہمارے جنایلریم کو قدر سے تیز کرنے کے بعد سست کر دیتی ہے۔ اس سے انسان کی جذباتی کیفیات میں گزویز بیدا ہو جاتی ہے۔ کھینچن میں مصنوعی تیزی دکھانے کے بعد

عام کمزوری، جلد تھکا دلت، سر درد اور جذبے کی کمی وغیرہ شامل ہیں۔ لوہا گا جر، اتار، پا لک، لوہا گلیجی، کالے پنے، گردے اور قل میں بکثرت موجود ہے۔

☆ میکائیز: اس کی ضرورت انجینی کم مقدار میں ہیں آتی ہے گراس کا کام بہت اہم ہے۔ یہ وٹاکن B اور C کے جنایلریم کو چالاتی ہے، خون میں گلوکوز کے نظام کا حصہ ہے اور ہزار اپنی نیٹرین Norepinephrine اہم اعصاب میں شامل ہے۔ اس کے علاوہ یہ پر دشمن جنایلریم میں لامائی اسٹڈ کو بناتی بھی ہے چونکہ یہ سر و نون کا بھی حصہ ہے لہذا اس کی کمی ذاتی دباؤ میں اضافے کا باعث نہیں ہے۔ کمی کی وجہ علامات میں شوگر کے مریضوں میں گلوکوز انجینی کم ہو جانے کے نتیجے میں پیدا شدہ موز کے اتار چڑھا تو تیز ہو جاتے ہیں۔ وٹا مزرا اور معدنیاتی نظام انجینیم تباہ ہو جاتا ہے۔ تیز پر دشمن والی مقدار میں جزو دشمن بنتی۔ میکائیز سے بھر پور مقداروں میں گبرے بزر چوں والی بزریاں شامل ہیں۔ یہ مانع آسیجن بھی ہے جس کے باعث کمزور غیرہ سے بچنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

اہم نکات

پس ذاتی دباؤ کے مریضوں کو اپنی روزمرہ کی خواراک پر بھر پور توجہ دیا ہو گی تھی ان کو دو اوس اور مریض سے نجات مل سکتی ہے۔ اس سلسلے میں مندرجہ ذیل گزارشات پر عمل ضروری ہے۔

-1 دن میں پانچ بار پھل اور بزریاں کھائیں (تمنے بار بزری اور دو بار

5۔ اس طرح تصور کریں کہ مطلوبہ مقصد (اپنا مقصد تحریر کر لیں) کو حاصل کئے ہوئے آپ کو ایک ہفتہ کا عرصہ گزر چکا ہے۔ پھر ایک ماہ کا عرصہ گزر چکا ہے۔ اسی طرح ایک سال کا عرصہ گزر چکا ہے۔ پھر آپ جائزہ لیں کہ آپ نے ایک سال کے عرصہ میں ایک ایک دن اور رات کئے ابھی اور پر سکون گزارے ہیں۔ اس کے بعد یہ کہانی کسی دوست، رشتہ دار کو سنائیں کہ ایک سال پہلے آپ نے کس طرح دل کا کردار میں والی مشق کی جس کے بعد آپ کی زندگی میں زبردست تبدیلیاں آگئی تھیں۔ یاد رکھیں آپ کے جتنے بھر پور احساسات ہو گئے اسے ہی بہترین نتائج میں گے۔ اگر آپ چاہیں تو ایک سال کی بجائے پانچ، وہ اور میں سال کی مدت کو بھی سوچ سکتے ہیں۔

2۔ اب ظاہت سے بھر پور احساسات کے اس تصور کو ایک ستارے کی مانند چھوڑ کر دیں جس کے بعد آپ کے احساسات بھی ختم ہو جاتے ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ اس ستارے کو بڑا کر دیں جب آپ اس کو بڑا کرتے ہیں تو اپنے ہم محل کو واضح طور پر دیکھتے ہیں اور آپ کے احساسات بڑھ جاتے ہیں۔ پھر اس ستارے کو چھوڑنا کر دیں جس کے بعد آپ کے احساسات بھی ختم ہو جاتے ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ اس ستارے کو بڑا کر دیں حتیٰ کہ جب ستارے کو بڑا کرتے ہیں تو دیکھیں۔ اس بات کی تعین دہانی کر لیں کہ جب ستارے کو بڑا کرتے ہیں تو آپ کے احساسات بڑھ جاتے ہیں اور جب چھوڑنا کرتے ہیں تو یہ ختم ہو جاتے ہیں۔ اس عمل کوئی مرتبہ دھرا کیں۔

3۔ خود کو پر سکون رکھتے ہوئے ہرے ادب اور احترام سے اپنے لا شعور سے مخاطب ہو کر سوال کریں کہ اگر میں اپنے ہم محل کی طرح بن جاؤں تو میرے کسی حصہ کو کوئی اعتراض تو نہیں ہے۔ خاموشی سے اس کے جواب کا انتظار کریں۔ باں کی صورت میں اپنے لا شعور کا ٹھکریا دا کریں "میں آپ کا بہت شکر گزار ہوں"

4۔ اس چکنے ستارے کو اپنی آنکھوں کے ذریعے اپنے اندر جذب کر لیں۔ اس کے بعد آپ وہی کچھ محسوس کر رہے ہیں جس طرح آپ کا ہم محل کرتا رہا ہے۔ اسی طرح حرکات ہیں، کھانا، پینا، بیٹھنا، اٹھانا، چلانا، پھرنا، سوتا، اسی طرح شامدار و دنیہ، ہشاش بشاش چہرہ ہے۔ آپ بہت اچھا محسوس کر رہے ہیں۔ ان احساسات کو ذہن میں برقرار رکھتے ہوئے مشق کا الگا اقدم کریں۔

میرے حالات بھی بدل سکتے ہیں۔ میں کامیاب ہو سکتا ہوں۔

خود کو پر سکون حالت میں رکھتے ہوئے ان شہت الفاظ اور جملوں کو دہن میں
کی مرتبہ ہرا کیں اور جب آپ ان کو دہرا رہے ہوں تو اسی طرح کے بھرپور
احساسات بھی ہونے چاہیں اور آنکھیں کھولیں۔ بہترین تائیگ حاصل
کرنے کے لیے اس مشن کو قفو و قفع سے دن میں کی مرتبہ ہرا کیں۔

اس کے علاوہ خنی جملوں کو تبدیل کرنے کے لیے آپ کسی دوست یار شہزاد
کی بھی مدد لے سکتے ہیں۔ روزمرہ معمولات میں جب بھی آپ خنی الفاظ اور شنیلے بولیں
تو وہ آپ کو فوراً نوک دے اس طرح بہت جلد آپ کا نہ دس سشم شہت الفاظ اور جملوں
کا عادی ہو جائیگا۔ جس کے بعد آپ کی زندگی میں غایاں تبدیلیاں ہوتا شروع ہو جائیں
گی۔

اس کے علاوہ یہ جملہ بھی روزانہ بار بار دہرا کیں "میں ہر روز ہر لفاظ سے بہتر،
بہتر اور مزید بہتر تجھوں کر رہا ہوں"

انجاتی زبان تکنیک

یہ تکنیک، رکاوٹی یقین کو تبدیل کرنے کے لیے زبردست موثر ہے یاد رہے
یقین ہر عمل کی بنیاد ہے۔ تمام نصیحتی، جسمانی امراض کے شفا کی رفتار کو بڑھانا اور ہر قسم
کی کامیابی حاصل کرنے کے لیے بھی مددگار بات ہوتی ہے۔

1۔ کسی آرام دہ جگہ پر بینچ جائیں اور اپنی آنکھیں بند کر لیں اور خود کو پر سکون
رکھتے ہوئے سوچیں کہ آپ کو کون کون سے خنی خیالات بار بار آتے رہے
ہیں۔ مثلاً میں کامیاب نہیں ہو سکتا، میں خدرست نہیں ہو سکتا۔ میں بینش کا
شکار ہوں۔ میں برقی طرح ناکام ہو چکا ہوں، میری بہتری کے امکانات ختم
ہو چکے ہیں، میرے حالات بھی نہیں بدل سکتے، بر طریقہ علاج بے اثر ہو
چکا ہے۔ میں یقین ڈپریشن یا نصیحتی امراض میں جاتا ہوں۔ میرا مرش
چکا ہے۔ میں یقین ڈپریشن یا نصیحتی امراض میں جاتا ہوں۔ میرا مرش
لا علاج ہو چکا ہے۔ ہو سکتا ہے اس طرح کے خیالات آپ کو روزانہ ہی آتے
ہوں یا ہفتہ میں ایک بار یا بھی کھا راتے ہوں۔ ان خیالات کا انٹھا کرنے
کے لیے آپ کس طرح کے الفاظ اور جملے بولتے ہیں۔ ان الفاظ اور جملوں
کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں اور آنکھیں کھولیں اور انہیں تحریر کر لیں۔

2۔ اب ان کے پرنسپل شہت الفاظ اور جملوں کی غیرست تیار کریں۔ یاد رکھیں کسی
جنیلے کو شہت کرتے ہوئے اس میں "ٹھیک" کے لفظ کو استعمال کرنے سے
گزر کریں "ناکام نہیں ہونگا کی بجائے میں کامیاب ہوں گا" میرے مرش
کے لیے کوئی تسلی طریقہ علاج موجود ہے۔ ڈپریشن یا نصیحتی مرش قابل
علاج ہے لہذا میں ٹھیک ہو سکتا ہوں، میری بہتری کے امکانات موجود ہیں،

- ہوتا ہے۔
4۔ اس عمل کو کسی مرتبہ دہرائیں۔
5۔ اصل واقعہ کو ذہن میں لاکیں اور اپنے احساسات میں تبدیلی کرنوٹ کریں۔
نوٹ: آپ اگر چاہیں تو 10 فٹ کی بجائے 20 یا 30 فٹ کا فاصلہ کیا جاسکتا ہے۔

بے روپ تکنیک

یہ تکنیک تشویش، پینک ایک، پوسٹ مرویجک اسٹریس ڈس آرڈر، صدمہ، محبت میں ناکامی، غصہ اور ہر قسم کے نفسی جسمانی امراض جیسے مسائل کو حل کرنے کے لیے مفید ہے۔

- 1۔ مندرجہ بالائیں سے کسی ایک صورت حال کا انتخاب کریں جس کا آپ شکار ہوئے ہوں۔ خیال رہے یہ صورت حال اصل زندگی میں روفما ہوئی ہو۔ آنکھیں بند کر لیں اور خود کو بے سکون رکھتے ہوئے اس واقعہ کو ذہن میں اس طرح لائیں کہ یہاں بھی اس وقت ہو رہا ہے۔ اس طرح تصویر کریں کہ آپ اس مظہر میں خود کو اس بری حالت میں چلتا دیکھ رہے ہیں (غضہ اور محبت میں ناکامی کی صورت میں مختلف فردوں کو دیکھیں اور اس کی آوازیں)۔ اس مظہر میں شامل آوازوں کو سنبھال کر توٹ کریں کہ یہ کتنی بلند، تیز اور واخشع ہائی وے رہی ہے اور اس کے ساتھ ہی آپ کے برے احساسات بھی بڑھ جاتے ہیں۔
- 2۔ اپنے ذہن کو ایک لمحہ کے لیے نیوٹرال کر دیں۔ پھر اس واقعہ کو ذہن میں اس طرح لائیں جس طرح آپ 10 فٹ کے فاصلے سے اسی واحد کی ظلم دیکھ رہے ہیں۔ اس مظہر کو چھوٹا کر دو، دھنلا اور غیر واخشع دیکھیں، (غضہ اور محبت میں ناکامی کی صورت میں دوسرے فرد کو اس طرح دیکھیں اور آوازوں کو سنبھالیں)۔ اس مظہر میں آوازوں کو توٹ کرے ناکھج آنے والی آوازوں میں تبدیل کر دیں۔ اس مظہر کو بیک اینڈ وائٹ دیکھیں جس طرح بلکہ اگرے

ہسپیاتی تبادلی تکنیک

یہ تکنیک غصہ کے لیے بہت ہی مفید ہے۔

- اس شخص کا انتخاب کریں جس پر آپ کو بار بار غصہ آتا ہے۔ اس شخص کے بارے میں خوب سمجھنے۔ اس واقعہ کو ذہن میں اس طرح لائیں جیسے ابھی اس وقت ہورہا ہے اور پھر سب سے برے مظہر پر تصویر کو ساکت کر دیں اور غور کریں کہ آپ اس کو کس انداز میں دیکھتے ہیں۔ یہ مظہر واضح یا ذہنلا، قریب یا ذہر، تمایاں یا غیر تمایاں، روشن یا اندر حیراء، بڑا یا چھوٹا کن ٹانوی حیات کو استعمال کرتے ہیں۔ اگر اس کی آواز کو سنتے ہیں تو بلند یا آہستہ، بھج آئنے والی آواز یا، ناتباہجھ آئنے والی آواز، سریلی یا بے سریلی، قریب یا ذہر اور ان ٹانوی حیات کی فہرست بنالیں۔

- مدرج ذیل میں سے کسی ایک شخص کا انتخاب کریں۔

- جس پر آپ کو غصہ آیا ہو اور آپ نے اسے معاف کر دیا ہو۔

یا

- جس نے آپ کو ماشی میں نقصان پہنچایا ہو لیکن آج اگر آپ اس کو یاد کرتے ہیں تو آپ کے ذہن میں اس کے بارے میں برے احساسات نہیں ہوتے۔

- اس شخص کے بارے میں خوب سمجھیں اور اس مظہر کو ساکت کر دیں اور غور کریں کہ آپ اس کو کس انداز سے دیکھتے ہیں۔ واضح یا ذہنلا، قریب یا ذہر، تمایاں یا غیر تمایاں، روشن یا اندر حیراء، بڑا یا چھوٹا، کن ٹانوی حیات کو

غضہ

غضہ کے بارے میں ہم باب 6 میں تفصیل سے تحریر کر چکے ہیں غصہ کو حل کرنے سے پہلے اس کی بنیادی وجہ کھٹکی ضرورت ہے۔ عام طور پر لوگ روزمرہ گھر بیٹھے کاروباری، دفتری امور کو سراحتا میں کھٹکا نہیں اور تاعدے بنالیتے ہیں اور ان پر عمل کرنا اور دوسروں سے کرنا فرض کجھے ہیں۔ انہیں این ایل پی میں "اسٹینڈرڈ" کہتے ہیں اور اردو میں آپ کو "معیار" کہہ سکتے ہیں۔ جب کوئی شخص آپ کے معیار کی خلاف ورزی کرتا ہے تو آپ کو اس پر شدید غصہ آتا ہے۔ مثلاً "کیبل لی وی دیکھنا بے حیائی کی طرف لے جاتا ہے"، جلد سونا جلد اخنا صحت کے لیے بہت اچھا ہوتا ہے، "رات کے وقت دولت کمانا گناہ ہے"! صحیح کی سیر کرنا اچھی صحت کے لیے انجام ضروری ہے، وقت کی پابندی بہت ضروری ہے۔ اس طرح ہر شخص کے اپنے اپنے لا اعتماد معیار ہو سکتے ہیں۔ ان معیاروں میں ترجمم اور اصلاح کرنے سے غصہ جیسے مسئلہ کو حل کرنے میں بہت مدد ملتی ہے۔

معیار بندی تکنیک

- یہ تکنیک غصہ، شرم اور احساس جرم جیسے مسائل کو حل کرنے کے لیے منید ہے۔
ضروری بدایات
یہ تکنیک کھڑے ہو کر کریں۔
زمین پر ایک تصوراتی دائرہ تکمیل کریں۔
1۔ ایسے کئی بارے واقعات کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے متدرج بالائیں سے
کسی ایک صورت حال کا شکار ہیں۔ خیال رہے کہ یہ واقعات اصل زندگی
میں رونما ہوئے ہوں۔
2۔ زمین پر اپنے گرد ایک دائرة تصور کریں اور آنکھیں بند کر لیں خود کو پر سکون
رکھتے ہوئے اس دائرہ کو ذہن میں اس طرح لا لیں جیسے یہ انہی اس وقت
ہو رہا ہے وہی ماحول، وہی مقامیں لوگ ہیں اسی طرح آوازیں سن رہے
ہیں اور آپ کے وہی بارے احاسات ہیں۔ ان بارے احاسات کو یہیں پر
چھوڑ کر اٹھ قدم اس دائرے سے باہر لکھ لیں۔
3۔ ایک لمحہ کے لیے اپنے ذہن کو خیزیل کر لیں اور خود سے سوال کریں کہ ان
افراد نے یہی کوئی کوئی معیاروں کی خلاف درزی کی ہے ان معیاروں کو
ذہن میں لا لیں اور بعد میں ان کو تحریر کر لیں۔
4۔ اس طرح دوسرا واقعہ لیں اور قدم نمبر 2 اور 3 کو دہرا لیں۔ عمل کی واقعات
پر کر لیں۔
اب آپ کے تمام معیاروں کی فہرست تیار ہو جگی ہے۔ غیر جاہب دار کی

استعمال کرتے ہیں اگر اس کی آواز کو سختے ہیں تو بلند یا آہستہ، سمجھ میں آنے
والی آواز یا، تا سمجھ آنے والی آواز، سرٹی یا بے سرٹی، تریب یا کوران
ثانوی حیات کی فہرست بائیس میلان آپ اس کو ذہنلا، ذور، پھونا اور
غیر واضح دیکھتے ہیں، اس مختار والی آوازوں کو کس طرح سختے ہیں آہستہ،
ذور، تا سمجھ آنے والی۔ ان ثانوی حیات کی بھی فہرست بائیس۔ اس
 شخص کے بارے میں سوچتے ہوئے کوئی مختلف ثانوی حیات ہیں ان کو
علیحدہ کر لیں۔

- 4۔ خود کو پر سکون رکھتے ہوئے اب اس شخص کا تصور بنا لیں جس پر آپ کو شدید
غضباً تا ہے۔ اب ان حیات کو استعمال کرتے ہوئے اس واقعہ کو کی مرتبہ
ری پلے کریں۔
5۔ اس شخص کو ذہن میں لائیں جس پر آپ کو غصہ آتا ہے اور تجدیلی کو فوت
کریں۔

احسائیں جرم

احساس جرم، انتہائی سمجھیں انسانی مرض ہے جو اکثر شدید ذریعہ بیش کا سبب
بنتا ہے سوال یہ ہے کہ یہ کیسے پیدا ہوتا ہے ہر شخص نے اپنے علم کے مطابق زندگی گزارنے
کے لیے کچھ طور طریقے ملے کر رکھے ہیں۔ جب کسی نہ کسی وجہ سے ان کی خلاف ورزی ہو
جائی ہے تو اس کے اندر احساس گناہ یا جرم پیدا ہو جاتا ہے۔

یہ طور طریقے یا معیار عویٰ اور آفاتی ہونے چاہیں جو کہ ایک پھر یاد ہب میں
قابل قبول ہوں ورنہ گھمیر سماں پیدا ہو جاتے ہیں۔ ایسے معیار جو آپ کے اندر
احساس گناہ پیدا کر رہے ہیں ان کی اصلاح کرنا انتہائی ضروری ہو جاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو اشرف الخلوقات بنا یا ہے اس کو سوچنے سمجھنے کی
صلاحیت عطا کی تاکہ ہر ہم سے پہلے شوری فیصلہ کرے کہ آیا اس کے اپنے نتائج
ہوئے یا نہیں اور ایسے کام نہ کرے جس کے بازے میں یہ اندازہ ہو جائے کہ اس کے
نتائج اچھے نہیں ہوئے۔ البتہ برے نتائج کو سامنے رکھتے ہوئے آپ بہتر تبادل
حلال کر سکتے ہیں۔ ایک بات یا درجیں، انسان بیش غلطیوں سے بچتا ہے۔ شیخ سعدی
سے کہی گئی ہے کہ آپ نے قتل کہاں سے بچی ہے تو انہوں نے جواب دیا کہ
یہ تو فوجوں میں بیٹھ کر تو وہ شخص بہت حیران ہوا کہ یہ کیسے ممکن ہے تو آپ نے فرمایا
جب یہ تو ف کام کرتے تھے اس کا نقصان ہو جاتا تھا تو میں بچھا جاتا تھا کہ ایسا کام
بانکل نہیں کرتا جس کے نتائج پہلے ہر بڑے نظر آتے ہوں۔ اس کا مطلب ہے غلطیاں
بیش سبق آموز ہوتی ہیں البتہ ان سے بچنا ہماری ذمہ داری ہے جس کے بعد ہم اپنے

معیار بنانی پڑتے ہیں۔

حیثیت سے ان معیاروں کا جائزہ لیں کسی آفیئی قوانین سے مطابقت رکھتے ہیں اگر ایسا
نہیں ہے تو ان میں ضروری اصلاح کرنے کے لیے معلومات حاصل کر لیں جس کے لیے
خلاف کتابوں اور دستاویز سے مدد لے سکتے تاکہ ان میں بہتر ترمیم کر سکیں۔

5۔ جب آپ ان معیاروں میں ترمیم کر چکیں تو اپنی کے انہیں واقعات جن
میں سے آپ نے رکاوٹی معیار تکمیل کے تھے ان کوئے معیاروں کے ساتھ
کی مرتجدی پہنچیں۔

احساس جرم اور شیمی فرق

احساس جرم

- 1 احساس جرم میں جگہ شخص اپنے رویے کو غلط سمجھتا ہے۔
- 2 میں نے کوئی غلط کام کیا ہے۔
- 3 میں نے غلطی کی ہے۔
- 4 میں نے جو کیا وہ اچھا کام نہیں تھا۔
- 5 اپنے قانون اور قاعدے کو توڑتا ہے۔
- 6 فرد کے اندر معافی اور غلطی کو درست کرنے کی شدید خواہش ہوتی ہے۔

احساس شرم

- 1 احساس شرم میں جگہ شخص خود کو غلط سمجھتا ہے۔
- 2 میرے ساتھ کچھ غلط ہو چکا ہے۔
- 3 میں ہی غلط ہوں۔
- 4 میں اچھا نہیں ہوں۔
- 5 دوسرے لوگوں کے قانون اور قاعدوں کی خلاف ورزی کرتا ہے۔
- 6 انجائی تکلیف دے لے کی اور نا امیدی والے احساسات ہوتے ہیں۔

احساس شرم اور احساس جرم میں جدا افراد اپنے معیار میا لیتے اور پھر ان کو رد عمل کرتے ہیں لیکن اس شرم اور احساس جرم کے لیے ایک ہی جسمی تغذیہ میں استعمال کی جاسکتی ہے۔ شرم کا خلاصہ حصر دعام طور پر اپنے ذہن میں دوسرے لوگوں کو بہت بڑا اور بہتر تصور کرتا ہے اور اس طرح محسوس کرتا ہے جیسے وہ ان پر گھور رہے ہوں اور اس کی توہین کر رہے ہوں۔ یہ تصور اس کے سامنے ہر وقت ساکت یا تمجد ہو جاتا ہے۔ شرم زدہ فرد کے ذہن میں لگا تاریک عی پیغام رہتا ہے کہ ”تم بہت برسے ہو، کتر، ہن کام ہو۔“ یاد رکھیں کہ احساس شرم ہم اپنے ارگوں کے ماحول سے یکجنتے ہیں۔ آپ جتنا اس سے بچنے کی کوشش کریں یا اتنا ہی سچھ پر سوار ہوئی چل جاتی ہے۔ احساس شرم کو حل کرنے کے لیے آپ کو اپنے معیاروں کی اصلاح کرنا ہوگی۔

- دوسرے لوگوں کو کس انداز میں دیکھتے ہیں۔ اس مذہر سے پچھے بہت جائیں اور غیر جانب دار حیثیت سے غور کریں کہ خود کو کس انداز میں دیکھ رہے ہیں۔ عام طور پر لوگ خود کو بڑا، پُرانا، طاقتور اور دوسرے لوگوں کو برابر کیا چھوٹا دیکھتے ہیں۔
- 5۔ اب آپ کے پاس دو تصور ہیں۔ ایک تصور میں آپ شیم کا شکار ہیں اور دوسرے تصور میں آپ پُرانا اعتماد رہجے ہیں۔
- 6۔ دونوں تصور میں فرق معلوم کریں، جس انداز میں پُرسکون صورت حال میں خود کو دیکھ رہے ہیں۔ شیم والے واقعہ کو اس انداز میں دیکھیں یعنی خود کو بڑا، طاقتور دوسرے لوگوں کو برابر کا دیکھ رہے ہیں۔ اس عمل کو درجنوں بار دہرا کیں۔
- 7۔ اصل واقعہ کو ذہن میں لا کر تبدیلی نوٹ کریں۔

آب و قاب فکشنیک

- یہ تکنیک احساس شرم ختم کرنے کے لیے بہت منید ہے۔
- 1۔ کسی ایسے واقعہ یا صورت حال کا انتخاب کریں جب آپ شرم کا شکار ہوئے ہوں خیال رہے کہ واقعہ اصل زندگی میں روپناہ ہوا ہو۔ ملائی گروپ کے سامنے گفتگو کرتے ہوئے۔ مایک پر بولتے ہوئے یا کسی محترم شخص سے بات کرتے ہوئے۔
 - 2۔ آنکھیں بند کر لیں، گھری سانس لیں اور سانس باہر نکالنے ہوئے جسم کو دھیلا چھوڑ دیں اور اس واقعہ کو اس طرح ذہن میں لائیں جیسے ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔ اس شیم زدہ واقعہ میں خود کو کیسے دیکھ رہے ہیں اور خود سے کیا کہہ رہے ہیں۔ کس طرح کی ذہن میں تصور یہی بنا رہے ہیں۔ خود کو چھوٹا اور دوسرے لوگوں کو بڑا اور گھوٹنے والا دیکھ رہے ہیں یا لوگ آپ کو تاپشند کر رہے ہیں۔ ایک لمحہ کے لیے خود کو غیر جانب دار کی حیثیت میں لے جائیں اور غور کریں کہ خود کو کس انداز میں دیکھ رہے ہیں۔ آنکھیں کھو لیں اور اس کو خریر کر لیں۔ عام طور پر شیم کا شکار لوگ خود کو چھوٹا، کم تر، کمزور اور دوسرے لوگوں کو بہت بڑا، طاقتور، گھوٹنے والا دیکھتے ہیں۔
 - 3۔ کسی ایسی ملتی جلتی صورت حال کا انتخاب کریں جس میں آپ کی کارکردگی اچھی رہی ہو بے شک یہ محسوسی ہی کیوں نہ ہو۔
 - 4۔ اس واقعہ کو ذہن میں لا کیں اور اس طرح تصور کریں کہ یہ واقعہ بھی اس وقت ہو رہا ہے۔ آپ کیا کہہ رہے ہیں کیا سن رہے ہیں۔ اس واقعہ میں خود کو اور

کافج کی دیوار تکنیک

یہ تکنیک احساس شرم، خود اعتمادی کا نقدان، احساس کتری، ذپریشن، پیش پر قابو پانے کے لیے فائدہ مند ہے۔ مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا انتخاب کریں۔

- 1 خیال رہے کہ یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔
- 2 اس واقعہ کو شروع سے لے کر آخر تک اپنے ذہن میں رہی پڑیں اپنے ذہن کو بخوبی کر دیں اور وہ بارہ رہی پڑے کرتے ہوئے لوگوں اور اپنے درمیان شیشے کی ایک دیوار کھڑی کر دیں، جس میں سے آپ تو دیکھ سکتے ہیں لیکن دوسرا ہے لوگ آپ کوئی دیکھ سکتے۔
- 3 اس عمل کو کئی مرتبہ دیرائیں، بعد میں اصل واقعہ کو ذہن میں لا کر اچھے ساتھ تبدیل کوئی کوفٹ کریں۔

تابش آفتاب تکنیک

- یہ تکنیک احساس شرم ختم کرنے کے لیے مفید ہے۔
- 1 پہلے والی تکنیک میں آپ نے ایک پُر اعتماد صورت حال والا ایک تصویر بنایا تھا۔ اسی تصویر کو دماغ میں کہاں بناتے ہیں واکھیں یا باکیں، آگے یا پیچے، اوپر یا پیچے اس کی سمت کا تین کر لیں۔
 - 2 دماغ میں احساس شرم والی تصویر کو کہاں بناتے ہیں واکھیں یا باکیں، آگے یا پیچے، اوپر یا پیچے اس کی سمت کا تین کر لیں۔
 - 3 اب آپ پُر اعتماد والی تصویر کو احساس شرم والی تصویر پر رکھ دیں اور اس کو رکھیں، خوبصورت اور حرکت کرتی ہوئی سورج کی طرح روشن تصویر دل میں تبدیل کریں جیسے کہ اعتماد والی تھی۔
 - 4 اپنے ذہن کو بخوبی کر دیں اس عمل کو کئی بارہ ہرائیں اور تبدیلی کو چیک کریں۔
 - 5 نوٹ: یاد رکھیں دماغ میں ایک جیسی صورت حال کے لیے اچھی یا بری تصویر ایک ہی جگہ پر نہیں ملتی ہیں۔

برآور تکنیک

پر تکنیک غم، صدمہ، دکھ، اداسی، ذپرشن، مایوسی کو ختم کرنے کے لیے منید

- 1. اس شخص کا انتساب کریں جس کی جدائی سے آپ غزدہ ہیں۔
- 2. آنکھیں بند کر لیں فوت ہوئے اس شخص کے ساتھ گزرے ہوئے خوشنگوار نجات کو ذہن میں لا کیں۔ اس مظفر کو بہت بڑا، قریب، غمیاں اور واضح دیکھیں اور اپنے احساسات کو نوت کریں آپ ذاتی خلائیں اس تصویر کو کس طرف بھاتے ہیں داکیں یا باکیں، اوپر یا پیچے۔ اس جگہ کا تحسین کر لیں کہ ذہن میں یہ کہاں پر ہے۔ یہ مظفر نمبر ۱ ہے۔ ہو سکتا ہے کہ اس عمل کو کہی بارہ بہانے سے پڑھ لے۔
- 3. آنکھیں بند رکھتے ہوئے نرٹ کے وقت کو ذہن میں لے کر آئیں اس مظفر کو بہت بڑا، قریب، غمیاں اور واضح دیکھیں۔ اس مظفر کو ذاتی خلائیں کس طرف دیکھتے ہیں، داکیں یا باکیں، اوپر یا پیچے۔ اس جگہ کا تحسین کر لیں۔ یہ مظفر نمبر 2 ہے۔
- 4. اب آپ مظفر نمبر 2 کو مظفر نمبر 1 کی جگہ پر لے آئیں۔ اسی انداز میں دیکھیں جس طرح مظفر نمبر 1 کو روشن، چمک دار، غمیاں، بہت بڑا، قریب، دیکھتے ہیں اور احساسات نوبت کریں۔ اس عمل کو کہی سرتبت دہرا کیں۔ ہر دفعہ ذہن کو پہلے خوشل کر لیں۔
- 5. تبدیلی کی صورت میں مستقبل بینی کریں۔

صدھہ اور غم

باب 6 میں ہم صدمہ اور غم کی وضاحت کرچکے ہیں لہذا یہاں پر ہم اس کے برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے مانی تکنیکیں بتائیں گے۔

نوت: برآور تکنیک کو استعمال کرنے سے پہلے دو قسم کی معلومات حاصل کرنا ضروری ہے۔

غزدہ فرد، خوشنگی کے واقعہ کو کیا سمجھی دیتا ہے؟ ٹھا۔

☆ امیدوں پر پانی پھر جانا۔

☆ انجامی تیجی پیچ کھو جانا۔

☆ روزمرہ امور میں خلل پیدا ہو جانا۔

☆ مالی حالت گز جانا۔

فروکے ذہن میں اس داقو کا ادارک کس طرح کا ہوا ہے؟

نوت ہوئے شخص کے متعلق جب وہ زندہ تھا تو اس کے ساتھ گزرے ہوئے خوشنگوار نجات کے بارے میں سوچتا ہے اور اس کا واضح تصور بناتا ہے لیا

میں نرٹ کے وقت کے بارے میں سوچتا ہے اور اس موقع کا واضح تصور بناتا

ہے۔

سیگشن سوئم

کتاب کے اس حصہ میں این ایل پی کی تکمیلیں شامل کی گئی جنہیں استعمال کر کے نہ صرف آپ ذپریشن سے نجات حاصل کر سکتے ہیں بلکہ نفسیاتی امراض مثلاً بے خوابی، مایوسی، غصہ، بری، عادات، خود اعتمادی کا فندران، خوف لتریکا خوف، ایکرویکا خوف، اشتعال کا خوف، امتحان کا خوف، احساس محرومی، نفسی جسمانی امراض، بلند پر شیر، دم، محدے کا السر، قبض، گیس ٹریبل، یا درداشت اور حانقہ کی کمزوری جیسے سائل سے چینکارا حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ مشقیں کرنے کے ذریان اگر کسی بھی مرطے پر کسی راہنمائی کی ضرورت ہو تو پوچھنے میں بھیگ محسوس نہ کریں۔

- 1 میں محسوس نہیں کرتا کہ مجھے سزا دی جائے۔
- 2 میں عام طور پر محسوس نہیں کرتا ہوں کہ مجھے سزا دی جائے۔
- 3 میں عام طور پر محسوس کرتا ہوں کہ مجھے سزا دی جائے۔
- 4 میں بیشتر محسوس کرتا ہوں کہ مجھے سزا دی جائے۔

کل حاصل کردہ نمبر

نارمل 30623

پہلا درجہ 55431

دوسراء درجہ 70456

تمسرا درجہ 92471

1 یا 2 یا 3 اچ چڑی ہو یا اس سے بھی زیادہ، یہ فریم پکور یا مستطیل، گول یا بیضوی ہو، کسی ایک فریم کا انتساب کر لیں۔

5۔ اس تصویر کے گرد یہ خوبصورت فریم لگا دیں۔ اگر چاہیں تو آپ باری باری مختلف فریم تبدیل کر کے چیک کر سکتے ہیں کہ کونا فریم زیادہ خوبصورت گل ہے۔ وہ فریم اس تصویر پر فٹ کر دیں۔ ایسے جیسے واقعی اسی کسی کا ریگز آرٹ نہ لگایا ہے۔ اب اس تصویر کو الٹا کیس اور یعنی اس جگہ رکھ دیں جہاں سے یہ نکالی جی۔

6۔ اس ناخن ٹکوڑا صورت حال کو روپی پلے کر دیں اور اس مرتبہ خوبصورت فریم والی تصویر کو درمیان میں دیکھیں۔ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرا کیں اور ہر بارہ ہن کو پہلے نیوٹرل کر لیں۔

7۔ خود کو پر سکون رکھتے ہوئے اصل واقعہ کو ڈھن میں لا کیں اور نوٹ کر دیں کہ آپ کے احساسات تبدیل ہو چکے ہیں۔ اگر ایسا نہیں ہو تو اس عمل کو کئی بار دہرا کر پھر اپنے احساسات کو چیک کر دیں۔

تصویر فریم تکنیک

یہ تکنیک غم، وہم، بری عادت، خود اعتمادی کا فقدان، دپرشن، جسمانی امراض، حافظہ کے مسائل کے لیے مفید ہے۔

1۔ ایسے برے واقعہ یا صورت حال کا انتساب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک کا شکار ہیں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں روئما ہوا ہو۔

2۔ اپنی آنکھیں بند کر لیں اور جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اپنے ڈھن میں اس واقعہ کی شروع سے لے کر آٹھ تک فلم چلا کیں جس میں آپ خود کو ناخن ٹکوڑا حالت میں دیکھ رہے ہیں۔ اس فلم میں ایک ایسے مفترکا انتساب ہے جس پر پہنچ کر آپ کے احساسات بہت برے ہو جاتے ہیں۔ دوسرا یہ مفترک اس ناخن ٹکوڑا واقعہ کی خاصیتی بھی کرتا ہو۔ اس برے مفترک تصویر کو فلم میں سے علیحدہ کر دیں۔ اس کے بعد ڈھن کو نیوٹرل کر دیں۔

3۔ دوبارہ اس تصویر کو ڈھن میں لا کیں اور اپنے احساسات نوٹ کر دیں۔ کئی بار اس تصویر کو ڈھن میں لا کر اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ اس تصویر کو ڈھن میں لانے سے آپ کے احساسات برے ہو جاتے ہیں۔

4۔ ابھی آپ نے ناخن ٹکوڑا واقعہ میں ایک بری تصویر طیہدہ کی ہے۔ اس کے گروں ایک خوبصورت فریم لگائیں۔ آپ کونا فریم گلانا چاہتے ہیں؟ گولدن یا سلوو، سفید یا رنگدار، اٹھن لیس اشیل، پلائک یا لکڑی کا اس فریم کی پٹی

- 6۔ چوتھی مرتبہ اس واقعہ کی فلم شروع سے لے کر آخر کم بیک اینڈ وائٹ
چلا کیں۔ اس مرتبہ آپ اس کوئتھے ناطے سے دیکھیں کہ اس فلم کا کوئی بھی
مظراً آپ کو صاف دکھائی نہ دے بلکہ صرف بیک اینڈ وائٹ سکرین نظر
آئے۔ اس عمل کوئی باہر ہر ایس اور ہر بار پہلے ذہن کو نیبورل کر دیں۔
اصل واقعہ کو ذہن میں لا کیں اور نوٹ کریں کہ آپ کے برے احساسات ختم
ہو چکے ہیں۔ 7

فاحصلاتی لا تعلق تکنیک

یہ تکنیک ذپریشن، بری عادات، وہام، جسمانی بیماریاں، پیک ایک، غم، خود
اعماری کا نقدان، محبت میں ناکامی، طلاق، گھر بیٹھنا چاہتی کے لیے مفید ہے۔

- 1۔ ایسے برے واقعہ کا اختاب کریں جس کی وجہ سے مدد و رجہ بالا میں سے کسی
ایک صورت حال کا شکار ہیں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رومنا ہوا
ہو۔

2۔ شور و غل سے پاک کرنی پڑنے کو سن جگہ پر بیٹھ جائیں، آنکھیں بند کر لیں، گمرا
سانس لیں اور باہر نکلتے ہوئے جسم کو با انکل ڈھیلا چھوڑ دیں، ذہن میں اس
واقعہ یا ناخوشگوار حالت کی شروع سے لے کر آخر کم رنگیں فلم چلا کیں اور اس
کے ہر مظہر کو واضح دیکھیں اور اس کے بعد ذہن کو نیبورل کر دیں۔

3۔ اس واقعہ یا ناخوشگوار حالت کی دوبارہ فلم چلا کیں لیکن اس مرتبہ فلم
کو تقریباً 10 فٹ کے ناطے سے بیک اینڈ وائٹ دیکھیں جیسے ٹیلی ویژن
پر دیکھ رہے ہیں، اس عمل کو 5 مرتبہ کریں اور ہر بار پہلے ذہن کو نیبورل
کر دیں۔

4۔ پھر اس فلم کو شروع سے لے کر آخر کم چلا کیں اور اس مرتبہ فلم کو
تقریباً 20 فٹ کے ناطے سے بیک اینڈ وائٹ ہی دیکھیں۔ فاصلہ بڑھ
جانے کی وجہ سے اس فلم کے زیادہ تر مناظر آپ کو غیر واضح اور زندگے
دکھائی دیجے۔ اس عمل کو 5 مرتبہ ہر ایس اور ہر بار پہلے ذہن کو نیبورل
کر دیں۔

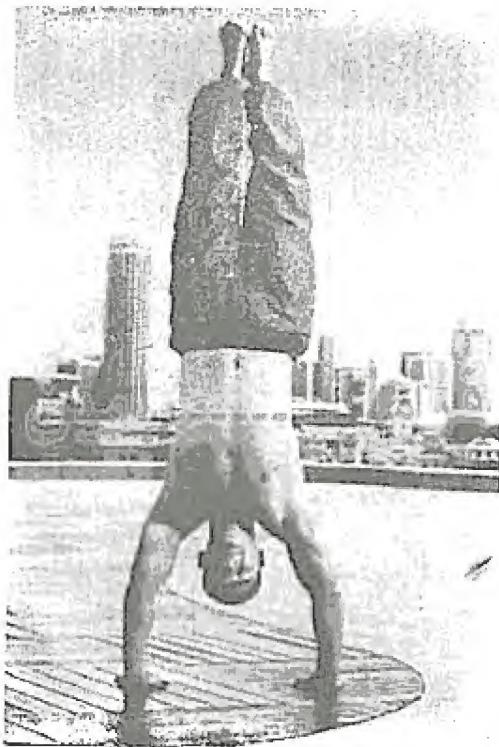
نہیں ہیں اور انتہائی پر سکون ہو چکے ہیں۔ ایسے محسوس کریں کہ دونوں پاؤں، دونوں ٹانگیں، دونوں ہازوں، دونوں کندھے آپکے جسم کا حصہ نہیں ہیں۔ کھل طور پر سکون ہو چکے ہیں۔ یاد رکھیں یہ عمل آپ اپنی ذہنی قوت کو استعمال کرتے ہوئے کر رہے ہیں۔

پھر اس طرح تصور کریں کہ آپ انگی جگہ پر ہیں جہاں گھری نیزد سوتے ہیں یہ آپ کا بستر ہی ہو سکتا ہے۔ وہ سے ایک نکتہ لٹکتی گئتے ہوئے آپ نے گھرے آرام اور سکون میں جاتا ہے۔ لٹکتی گئتے ہوئے بولتے جائیں، وہ آپ آرام اور سکون کی گمراہیوں میں اترتے چلے جا رہے ہیں۔ نویں آرام اور سکون مزید گمراہ ہو رہا ہے۔ آٹھ آپ اپنے بستر پر آرام اور سکون کی گمراہیوں میں اترتے چلے جا رہے ہیں۔ ہر ہندسے پر آپ گھرے سکون میں اترتے چلے جائیں۔ سات آپ پہلے سے بھی زیادہ گھرے ہیں۔ پانچ آپ پہلے سے بھی زیادہ آرام اور سکون میں ہیں۔ ہر ہندسے پر آپ گھرے آرام اور سکون میں اترتے چلے جائیں۔ چار آپ سلسل سکون کی گمراہیوں میں اترتے چلے جا رہے ہیں۔ دواں گلے ہندسے پر آپ انتہائی گھرے آرام اور سکون میں ہو گئے۔ ایک اب آپ انتہائی گھرے آرام اور سکون میں ہو چکے ہیں۔

اس طرح تصور کریں کہ آپ ایک چنگل میں سیر کر رہے ہیں۔ اوپر چوڑھے درخت ہیں، جن کے درمیان ایک سڑک ہے جس کے کنارے پر آپ پیدل چل رہے ہیں۔ چلنے چلتے آپ کافی دور تک چکے ہیں۔ سامنے دیکھتے ہیں کہ پہلوں کا ایک باغ ہے۔ آپ اس باغ میں داخل ہو جاتے ہیں۔ ہر طرف رنگ برلنگے پھول کھلتے ہوئے

شور و غل سے پاک کسی جگہ نہیں جائیں اور آنکھیں بند کر لیں۔ ایک گہرا اور لمبا سانس لیں اور آہست آہست اس کو باہر نکالتے ہوئے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ جسم کو بہتر طور پر relax کرنے کے لیے جسم کے مختلف حصوں پر توجہ مرکوز کرتے چلے جائیں۔ آنکھیں بند رکھتے ہوئے اپنا توجہ اپنے دائیں پاؤں پر لے جائیں اور اس میں سے ہر ہرم کا دباؤ اور کھچاؤ ختم کر کے اس کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ بھرا میں پنڈلی میں سے ہر ہرم کا دباؤ اور کھچاؤ ختم کر دیں اور اس کو بھی بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اسی طرح دائیں دان کو بالکل پر سکون کر دیں۔ بھرا اپنی توجہ دائیں پاؤں پر لے جائیں اس میں سے بھی ہر ہرم کا دباؤ اور کھچاؤ ختم کر کے بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اسی طرح دائیں پاؤں کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اسی طرح دائیں پاؤں پنڈلی اور بائیں ران کے اعصاب کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اس طرح محسوس کریں کہ آپ کی دونوں ٹانگیں کھل طور پر نہ سکون ہو جگیں ہیں۔ یاد رہے کہ یہ سارا عمل آپ اپنی ذہنی قوت کو استعمال کرتے ہوئے کر رہے ہیں۔ اپنی توجہ پہنچتے پر لے جائیں اور اس میں سے دباؤ، کھچاؤ اور تناو کو بالکل ختم کر کے اس کے اعصاب کو بھی بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اسی طرح کر کے اعصاب کو بھی ڈھیلا چھوڑ دیں۔ بھرا اپنی توجہ دائیں بازو، کھنی اور کندھے پر لے جائیں اور ان میں سے ہر ہرم کا دباؤ اور کھچاؤ ختم کر کے ان کو بھی پر سکون کر دیں۔ اسی طرح بائیں بازو، کھنی اور کندھے میں سے ہر ہرم کے تناو، دباؤ کو ختم کر کے کھل طور پر سکون کروں۔ محسوس کریں کہ دونوں بازوں بازوں کی پہلے چلکے اور پر سکون ہو چکے ہیں۔ یاد رہے یہ سارا عمل آپ اپنی ذہنی قوت کو استعمال کرتے ہوئے کر رہے ہیں۔ اپنی گردی میں سے ہر ہرم کا دباؤ اور تناو ختم کر کے بالکل پر سکون کر دیں۔ اس طرح چہرہ، سر، ماخنا اور آنکھوں کے اعصاب کو بھی بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب اس طرح محسوس کریں کہ آپ کے دونوں پاؤں، دونوں ٹانگیں، دونوں ہازوں، دونوں کندھے آپ کے جسم کا حصہ

الٹا منظر تکنیک



تیں آپ اپنے پسندیدہ بچوں کے تربیب جاتے ہیں۔ اس کو تو زستے ہیں اور اس کو سوگھتے ہیں۔ اس کی سمجھی بھی خوبی آپ کو بہت اچھی لگتی ہے جس کے بعد آپ مزید سکون محسوس کرتے ہیں۔ مختصری ہوا کے جھوکے آرہے ہیں جو آپ کے رخساروں کو سکون کر رہے ہیں۔ شام کا وقت ہے دخنوں پر پرندے چھپا رہے ہیں طوطا، کوا، چڑیاں کی آوازیں آپ کے کافوں کو بہت بھلی لگتی ہے۔ آپ کے سامنے سورج غروب ہو رہا ہے اور آپ اس مظر سے بہت لطف انہوڑ ہو رہے ہیں۔ یہ کیفیت گھر سے سکون کی حالت کھلانی ہے۔ سکون کی اس حالت میں آپ ثابت سوچ، جسمانی صحت اور کامیابی حاصل کرنے کے لیے اپنے نروں سسٹم کو بہتر طور پر پروگرام کر سکتے ہیں۔

نوت: نروں سسٹم کو پروگرام کرنے کے لیے ان جملوں کو کنی پار درہ رائی اور اسی طرح محسوس بھجی کریں۔

اس کے بعد ایک سے تمن بھک سیدھی کئی پر آپ اس حالت سے باہر آ جائیں گے اور جب آپ اٹھیں گے تو پہلے سے بہتر محسوس کریں گے اور اس طرح محسوس کر پہنچ کر آپ واقعی ہی آرام کر کے اٹھے ہیں۔ ایک دو، تین آنکھیں کھولیں اور پہلے سے بہتر اور پر سکون محسوس کریں گے۔

- 5۔ کے بعد مکرے دنوں کو اسکر چیک کر لیں تا کہ اس بات کا یقین ہو جائے کہ ان کو استعمال کرنے سے مطلوبہ کیفیات پیدا ہوتی ہیں۔
- 6۔ اب دنوں اسکروں کو ایک وقت میں اکٹھا استعمال کریں جس سے بالکل ہی کیفیت پیدا ہو جائیں۔ بدلتی ہوئی جسمانی حالت کو بھی فوٹ کریں۔ پہلے اسکر نمبر 1 اور پھر نمبر 2 کو بٹا کیں۔
- 7۔ مستقبل ہی۔

مخالف اسکر تکنیک

یہ تکنیک خود اعتمادی کا فرداں، پہنچ اٹیک، مالی تقصیان کے ہرے احساسات احساس کتری اور زبردستی کے لیے مضر ہے۔

- ☆ اس تکنیک کا استعمال کرنے کے لیے ایک ہمراہی کی ضرورت ہے۔
- 1۔ ایسے ہرے واقعہ کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالائیں سے کسی ایک صورت حال کا شکار ہیں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔ کسی خوٹگوار واقعہ یا صورت حال کا بھی انتخاب کریں۔
- 2۔ آنکھیں بند کر کے خوٹگوار واقعہ یا صورت حال جس کا آپ نے انتخاب کیا اس کو ذہن میں لا کیں۔ اسے بہت بڑا، قریب، واضح، نمایاں دیکھیں، اس طرح جھسوں کریں کہ یہ مدد اور کمی اس وقت ہو رہا ہے۔ وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی آوازیں، آپ کے وہی بھرپور برے احساسات ہیں۔ اس کی جسم کے کسی حصہ پر اسکر گک کر لیں۔ یہ ناپرندہ وہ کیفیت نمبر 1 ہے، اسکر کو چھوڑ دیں۔
- 3۔ آنکھیں بند کر کے خوٹگوار واقعہ یا صورت حال جس کا آپ نے انتخاب کیا اس کو ذہن میں لا کیں۔ اسے بہت بڑا، قریب، واضح، نمایاں دیکھیں، اس طرح جھسوں کریں کہ خوشی اور کامیابی والا یہ واقعہ بھی اس وقت ہو رہا ہے۔ وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی آوازیں، آپ کے وہی بھرپور خوشی والے احساسات ہیں۔ جسم کے کسی درسرے حصہ پر اس کی اسکر گک کر لیں۔ یہ خوٹگوار کیفیت نمبر 2 ہے، اسکر کو چھوڑ دیں۔

آوازیں، آپ کے وہی بھرپور برے احساسات ہیں۔ اس بات کا یقین
کر لیں کہ رئی کیفیت طاری ہو جی ہے۔

- 6۔ خوشنگوار کیفیت نمبر 1 کے سنکر کو استعمال کریں تو کیفیت میں تبدیلی پیدا ہو جائی۔
- 7۔ تھوڑے وقت کے بعد خوشنگوار کیفیت نمبر 2 کے سنکر کو استعمال کریں جس کے نتیجے میں یقیناً کیفیت میں زبردست تبدیلی آجائی ہے۔
- 8۔ تبدیلی کی صورت میں مستقبل ہیجن کریں۔

ایمنکر کی زنجیر تکنیک

یہ تکنیک خود اعتمادی کا فائدان، پیکن ایک، مالی نقصان کے برے احساسات احساس کتری ذپرنسن کے لیے منید ہے۔

- ☆ اس تکنیک کو کرنے کے لیے آپ کو ایک ہماراں کی ضرورت ہے۔
- 1۔ ایسے برے واقعہ کا انتخاب کریں، جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا عکار ہیں۔ خیال رہے کہ یہ واقعہ محل زندگی میں روپناہوا ہو۔

2۔ کم از کم دو خوشنگوار واقعات یا صورت حال کا انتخاب کریں۔

- 3۔ آنکھیں بند کر کے خوشنگوار واقعہ ذہن میں لا کیں، اُسے بہت بڑا، قریب، واضح، غمازیاں دیکھیں، اس طرح جسمیں کریں کہ خوشی والا یہ واقعہ اس وقت ہو رہا ہے۔ وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی آوازیں، آپ کے وہی بھرپور خوشی والے احساسات ہیں۔ اب اس کیفیت کی بدنکریگ کر لیں، یہ خوشنگوار کیفیت نمبر 1 ہے۔

4۔ آنکھیں بند کر کے دوسرا خوشنگوار واقعہ ذہن میں لا کیں، پہلے کی طرح اس کیفیت کی کسی دوسری جگہ پر سنکر لیں، یہ خوشنگوار کیفیت نمبر 2 ہے۔

- 5۔ آنکھیں بند رکھتے ہوئے تا خوشنگوار واقعہ یا صورت حال جس کا شروع میں آپ نے انتخاب کیا تھا، ذہن میں لا کیں ہے تبدیل کرنا چاہئے ہے۔ یہ کیفیت طاری کریں۔ وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی

ستارہ تکنیک

یہ تکنیک ذاتی بہتری، خود اعتمادی کی بھالی، پیش وارانہ بہتری، پیک ایک، بری عادات، حافظہ کی کمزوری، وہم اور جسمانی امراض مثلاً شوگر، بلڈ پریشر، دل کا مرض اور ذپریشن کے علاج کے لیے زبردست موثر ہے۔ یہ تکنیک استعمال کرنے سے پہلے اس بات کا تھیں کہ لیں کہ آپ مستقبل میں کیا بہتری چاہتے ہیں مثلاً ذپریشن پر قابو پانا یا یادداشت بہتر بنانا، بری عادات کو ختم کرنا، شوگر یا بلڈ پریشر کو کمزوری میں رکھنے کے بعد آپ میں ہٹنی اور جسمانی لحاظ سے کیا تبدیلیاں آئی چاہیں اور آپ کا روایہ کس طرح کا ہونا چاہئے۔ اہم نکات تحریر کر لیں۔ بہتر ہے کہ اس کو کمی بارہ ہر اکر زبانی یاد کر لیں۔

نوٹ: بری عادات کو ختم کرنے کے لیے کتاب "ماکلہ مجک" میں سادہ اور فاصلاتی چھوٹر تکنیکیں اس سے زیادہ موثر ہیں۔

1۔ آنکھیں بند کر لیں اور گہری سانس لیں اور آہستہ آہستہ ہر لکھتے ہوئے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ تصور میں اپنا ہم بھل تخلیل کریں جو کچھ فاسطے پا آپ کے سامنے کھڑا ہے، جس میں وہ تمام خوبیاں موجود ہیں جو آپ پہلے لکھ چکے ہیں۔ اس کی صحت مندانہ حرکات کو نوٹ کریں۔ اس کا کھانا، پینا، بیٹھنا، اٹھنا، چلتا، پھرنا، سوتا، ہشاش بٹاش پڑھو، اس کا شاندار روپیہ چھر سے پر سکراہت اور دیگر شاندار خصوصیات کو نوٹ کریں۔ مطلوبہ مقصد (اپنا مقصد تحریر کر لیں) حاصل کرنے کے بعد یہ کتنا اچھا دکھائی دے رہا ہے۔ اس متنظر کو دیکھتے ہوئے آپ بہت اچھا محسوس کرتے ہیں اور کہتے ہیں کہ کاش میں بھی اس طرح کا تندرنہست، صحت مند یا کامیاب فحش ہیں جاؤں۔

میوزک تکنیک

یہ تکنیک مالی، مالی نقصان کی وجہ سے برے احساسات، وہم، افسردگی، خود اعتمادی کا ففدا، احساس کتری اور معمولی خوف کے لیے مفید ہے۔

1۔ ایسے برے واقعہ کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالائیں سے کسی ایک سورت حال کا شکار ہیں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل ذمہ داری میں رونما ہوا ہو۔ کسی پسندیدہ خونگوار میوزک کا انتخاب بھی کر لیں یہ کوئی گھانا تو قابلی یا سازی بھی ہو سکتا ہے جسے سن کر آپ اطف اندوز ہوتے ہیں۔

2۔ اپنے اس پسندیدہ میوزک کو ذہن میں لائیں اس کی آوازوں کو بند، قریب واضح طور پر سیں۔ جس طرح یہ میوزک ابھی اس وقت نگ رہا ہے اور آپ اس سے لطف اندوز ہو رہے ہیں۔

3۔ اپنے ذہن کو نیوڑل کر دیں اور ناخونگوار واقعہ جس کے برے احساسات کو ختم کرنا چاہتے ہیں، اس کو شروع سے لے کر آڑنک ذہن میں تصور کرتے ہوئے اس پسندیدہ میوزک کو بھی ساتھ ساتھ واضح طور پر سیں۔ اس بات کی تیزیں دہانی کر لیں کہ دونوں کام بیک وقت ہو رہے ہیں۔ اس عمل کو درجنوں بارہ ہرائیں۔

4۔ اصل واقعہ کو ذہن میں لاکر تبدیلی کو نوٹ کریں۔

رویے کے پیچے ثبت مقاصد ہی ہوتے ہیں۔ (مزید تفصیل کے لیے مانٹ
بجک کتاب میں خالیہ والا باب دیکھیں)

- 5- اب تموز اسادائیں طرف سر جائیں اور اپنے ہاتھوں سے اپنے ہم شکل کا
بھروسہ تکمیل کریں یہ ان تمام مسائل سے پاک ہے جو آپ کو اس وقت درپیش
ہیں۔ اس میں وہ تمام خوبیاں پہلے ہی سے موجود ہیں جو آپ میں نہیں ہیں۔
در اصل یہ آپ کا حقیقی اور تماش دوست ہے جو ان تمام مسائل کو مکمل کرنے
کی صلاحیت رکھتا ہے اسے دیکھ کر خوشی اور سکون محسوس کریں۔
- 6- اب اس طرح سوچیں کہ جب آپ اپنا تم شکل تکمیل کر رہے تھے تو اسی طرح
آپ کا محبوب بھی اپنا ہم شکل تکمیل کر رہا تھا جو میں اس کے سامنے کھڑا ہے
جس طرح آپ کا ہم شکل آپ کے سامنے کھڑا ہے۔ آپ اپنے اور محبوب
کے ہم شکل ان دونوں کو دیکھ رہے ہیں۔
- 7- اپنا چہرہ محبوب کی طرف کر لیں، اس بندھن کو غور سے دیکھیں، اس کو محسوس
کریں اور اس بندھن کو اپنے جسم سے جدا کر دیں، کاث دیں، عیندو
کر دیں۔ اس کو اپنے محبوب کے ہم شکل سے جوڑ دیں یعنی محبوب کا ہم شکل
اس کے سامنے چڑھا کر رہا ہے۔
- 8- اب تک آپ اپنے جسم سے محبوب کا بندھن ختم کر چکے ہیں اپنا چہرہ اپنے ہم
شکل کی طرف کر لیں اور اس کو میں اس جگہ پر جوڑ دیں جہاں سے آپ نے
محبوب کا بندھن توڑا ہے اس نئے بندھن کو دیکھیں، محسوس کریں اور اس طرح
آپ کا ہم شکل خوش آمدید کرتا ہے۔ آپ کے ہاتھ کے اندر کچھ کہہ رہا یا

اسیر الفت تکنیک

- یہ تکنیک کھڑے ہو کر کرنی ہے۔
- 1- اس بھر خالی کا احتساب کریں جس کی محبت میں آپ اسیر ہو چکے ہیں۔
 - 2- آنکھیں بند کر لیں جنم کو مکمل طور پر ڈھیل چھوڑ دیں اور تصور میں اپنے محبوب کا
بھروسہ یا ہم شکل تیار کریں جس سے آپ بہت ہی زیادہ محبت کرتے ہیں۔
جب آپ مکمل کر چکیں تو خاموشی سے اس کی طرف دیکھتے جائیں اور اس
طرح محسوس کریں کہ حقیقت میں وہ آپ کے سامنے کھڑا ہے۔
 - 3- عام طور پر گھری الفت میں اسی لوگ کہتے ہیں کہ برادر محبوب کے دل سے
جزا ہوا ہے، یا کندھے سے کندھے جزا ہوا ہے یا ہم رو جنم اور ایک جانا ہیں
اس طرح کے تعلق کو تصور میں محسوس کرتے ہیں۔ آپ اپنے محبوب کو بڑا واضح
اور صاف دیکھ رہے ہیں اس بندھن پر غور کریں کہ یہ بندھن کس چیز کا جانا ہوا
ہے مثلاً تار، رسی، ذوری روشنی یا نور وغیرہ۔ چھوٹے سے کیسا محسوس ہوتا
ہے یہ بندھن کتنا سخت ہے، اس بندھن کی اچھی طرح پہچان کر لیں۔
 - 4- ابھی تک آپ اس بندھن کی پہچان کر چکے ہیں۔ اب اس طرح سوچیں کہ
آپ کے باتحمیں ایک چھری، چاقو یا کوئی تیز دھار آ رہے، جس کی مدد سے
آپ اس بندھن کو کاش سکتے ہیں اپنے باتحم آگے بڑھائیں اور اس بندھن کو
کاش دیں۔ بعض لوگ اس بندھن کو کاشتے ہوئے بے مبنی اور پریشان ہو
جاتے ہیں اور کاش ہی نہیں سکتے۔ ایسی صورت میں بندھن کو کاشتے ہو رک
جا کیں اور اس کے ثابت مقاصد تلاش کریں۔ این ایل لپی کا ایک اصول کہ

یقین منظم کرنا

باب 4 میں ہم یقین کی تفصیل سے بتاچکے ہیں کہ یقین ہماری زندگی میں کیا کروار ادا کرتے ہیں اور کتنے طاقتور ہوتے ہیں۔ انسان کی ہر کامیابی میں اس کی صلاحیتوں اور ان پر یقین کامل ہی سب سے اہم کروار ادا کرتا ہے۔ یاد رہے یہ قوت ہر کام کے لیے ایک ہی جیسی ہوتی ہے لیکن بعض اوقات فرد اس کو کچھ طریقے سے استعمال نہیں کرپتا ہے یا فر کو اپنی صلاحیتوں کے بارے میں علم ہی نہیں ہوتا یا وہ نہ طور پر پائیں پشت ڈال دیتا ہے جس کی وجہ سے اس کی زندگی میں ہمایوں کا سلسلہ چاری رہتا ہے۔ اس طرح فرد کا یقین متراز ہو جاتا ہے اور خود کو تکام شخصیت سمجھنے لگتا ہے۔ یہاں پر آپ کو ایسا یقین کامل منظم کرنے لیے تکمیل کیا تھا ہے جس کے بعد ہر قسم کی کامیابی حاصل کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

ہے۔ کہ اللہ کا شکر ہے کہ میں آج اپنے گھر میں ہوں اور آپ بھی خوشی محسوس کرتے ہیں۔

9۔ اپنے ہم ٹھیک کے ساتھ نئے بندھن سے لطف اندوں ہوں۔ یہ آپ کی مشکلات اور پریشانیوں کو آسانی سے حل کر سکتا ہے اور آپ کی زندگی کو واقعی خوبصورت ہاں سکتا ہے۔ اس طرح تصور کریں کہ اس نئے بندھن کے ساتھ آپ کو ایک ماہ، ایک سال یا عرصہ گزر چکا ہے اور آپ کی زندگی بدل چکی ہے۔

میرے حالات بھی بدل سکتے ہیں۔ میں کامیاب ہو سکتا ہوں۔

3۔ خود کو پر سکون حالت میں رکھتے ہوئے ان ثابت الفاظ اور جلوں کو دہن میں کی مرتبہ ہرگز ایس اور جب آپ ان کو دہرا رہے ہوں تو اسی طرح کے بھرپور احساسات بھی ہونے چاہیں اور آنکھیں کھولیں۔ بہترین تائیگ حاصل کرنے کے لیے اس مشن کو قفو و قفع سے دن میں کی مرتبہ ہرگز ایس۔

اس کے علاوہ حقیقی جلوں کو تبدیل کرنے کے لیے آپ کسی دوست یار شدہ دار کی بھی مدد لے سکتے ہیں۔ روزمرہ معمولات میں جب بھی آپ حقیقی الفاظ اور شعلے کھولیں تو وہ آپ کو فوراً نوک دے اس طرح بہت جلد آپ کا نہ دس سشم ثابت الفاظ اور جلوں کا عادی ہو جائیگا۔ جس کے بعد آپ کی زندگی میں غایاں تبدیلیاں ہوتا شروع ہو جائیں گی۔

اس کے علاوہ یہ جملہ بھی روزانہ بار بار دہرائیں "میں ہر روز ہر لفاظ سے بہتر، بہتر اور مزید بہتر بخوبی کر رہا ہوں"۔

انجاتی زبان تکنیک

یہ تکنیک، رکاوٹی یقین کو تبدیل کرنے کے لیے زبردست موثر ہے یاد رہے یقین ہر عمل کی بنیاد ہے۔ تمام نصیحتی، جسمانی امراض کے شفا کی رفتار کو بڑھانا اور ہر قسم کی کامیابی حاصل کرنے کے لیے بھی مددگار بات ہوتی ہے۔

1۔ کسی آرام دہ جگہ پر بینچ جائیں اور اپنی آنکھیں بند کر لیں اور خود کو پر سکون رکھتے ہوئے سوچیں کہ آپ کو کون کون سے حقیقی خیالات بار بار آتے رہے ہیں۔ مثلاً میں کامیاب نہیں ہو سکتا، میں خدرست نہیں ہو سکتا۔ میں بینش کا شکار ہوں۔ میں برقی طرح ناکام ہو چکا ہوں، میری بہتری کے امکانات ختم ہو چکے ہیں، میرے حالات بھی نہیں بدل سکتے، برطريقہ علاج بے اثر ہو چکا ہے۔ میں یقین ڈپریشن یا نصیحتی امراض میں جاتا ہوں۔ میرا مرش لاعلاج ہو چکا ہے۔ ہو سکتا ہے اس طرح کے خیالات آپ کو روزانہ ہی آتے ہوں یا ہفتہ میں ایک بار یا بھی کھارا تے ہوں۔ ان خیالات کا انظہار کرنے کے لیے آپ کس طرح کے الفاظ اور جملے بولتے ہیں۔ ان الفاظ اور جلوں کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں اور آنکھیں کھولیں اور انہیں تحریر کر لیں۔

2۔ اب ان کے پر عکس ثابت الفاظ اور جلوں کی غیرست تیار کریں۔ یاد رکھیں کسی بینے کو ثبت کرتے ہوئے اس میں "ضمنی" کے لفظ کو استعمال کرنے سے گزر کریں "ناکام نہیں ہونگا کی بجائے میں کامیاب ہوں گا" میرے مرش کے لیے کوئی تسلی طریقہ علاج موجود ہے۔ ڈپریشن یا نصیحتی مرش قابل علاج ہے لہذا میں تھیک ہو سکتا ہوں، میری بہتری کے امکانات موجود ہیں،

ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج

ہمارے ہاں تمام نفسیاتی مسائل مثلاً اسکروائی، فویباً یعنی غیر منطقی خوف، خود اعتمادی کا فقدان، پینک ایک، صدمہ اور غم، احساس جرم، احساس شرم، محبت میں ناکامی کے برعے احساسات، بری یا عادات اور ڈپریشن کی علامات اچانک دل کی درحرکن اور سافس کی رفتار تیز ہو جاتا، بھراہت، بے چتنی، نیندنا آتا، خنثے پسیئے آتا، مایوسی، اداکی، مستقل تھکاوٹ کا احساس اور خود کشی کا ریحان۔ مریض کا ذہنی دباؤ کم، روزمرہ درجیں مسائل کے حل اور ذہنی سرچ کو تبدیل کرنے کے لیے این ایل پی کا ترتیب کوں کرایا جاتا ہے جو ہر شخص کی علامات کے پیش نظر علیحدہ علیحدہ ہوتا ہے، جس پر عمل کرنے سے فرد کے لیے معمول کی زندگی برقرار آسان ہو جاتا ہے۔ یہ کوں کھل کرنے کے بعد فرد یقیناً بہتری محسوس کرتا ہے البتہ مستقل مراجی سے عمل کرنے کا شرط ہے۔ اس طریقہ علاج کے سماں میڈیا لیفکٹ نہ ہونے کی بھی سونی صد گارثی ہے۔

سائیک کلینک

فٹ ٹکور شاہر سٹریٹ موزمن آباد

لف ۔ 042-7564246 موبائل 0300-9414089

- 8 - اس طرح تصور کریں کہ یہ کامیابی آپ حاصل کر سکے ہیں۔ اور آپ اس عہدے پر اس کامیابی کے حوالے سے لوگوں میں پہنچانے جاتے ہیں اور آپ کی تحریف کی جا رہی ہے۔

- 9 - قدم نمبر 7 اور 8 کوئی مرتبہ دہرا کیں اور آنکھیں کھولیں۔

ڈپریشن سے نجات

بذریعہ شور، کھوسنک پروگرام



منہج

اس سی ذی آذیو پروگرام میں ڈپریشن کی وجوہات، علامات اور علاج کے
بارے میں تفصیل سے معلومات دی گئی ہیں اور این ایل پی کی بالکل آسان موثر اور بحرب
ٹکنیکیں کروائی گئی ہیں۔ جنہیں استعمال کر کے ہا صرف ڈپریشن سے چکارا حاصل کیا
جا سکتا ہے بلکہ مخفی سوچ اور زندگی کے تمام خوبصورت اتفاقات کو زہن سے نکالنے کے لیے
بھی اختیاری موثر ہیں اس کے علاوہ دائیٰ امراض مثلاً، بلڈ پریشر، دل، اسر، شوگر اور دیگر
جسمانی امراض کی جلدیتی کے لیے مفید ہیں۔

منگوانے کا پتہ:

سامنگ کلینک: فٹے ٹورٹاڈ سنسٹر موڈمین آباد لاہور 54500 پاکستان

فون: 0300-9414089 موبائل: 042-7564246

قیمت: 100/- روپے

ماں سندھ میچک



نیورولوگیک پر ڈرامنگ کے علم پر قومی زبان اردو میں سب سے پہلے کم جانے والی کتاب ہے، جس میں این ایل پی کا جامع تعارف اور مختلف طریقے بنا کے گئی ہیں جنہیں استعمال کر کے آپ اپنی خوشیوں، کامیابیوں، انگوں اور خواہشات کی سمجھیل کر سکتے ہیں۔ بے جاخوف جو آپ کی کامیابی کی راہ میں بہت بڑی رکاوٹ ہے اس کو منہوں میں ختم کر سکتے ہیں۔ آپ سوچ کیسے ہاتے ہیں جس سے آپ کے حالات جنم لیجتے ہیں اور ہمیں کیفیت آپ کی کارکردگی پر کیسے اثر انداز ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ نفیتی مسائل کے حل کے لیے کمیکس شامل کی گئی ہیں جنہیں استعمال کر کے آپ اپنی زندگی میں حیران کن تبدیلیاں لا سکتے ہیں۔

منگوانے کا پتہ

سائیک لینک فرش نورثور سٹریٹ روڈ، آباد لاہور 54500 پاکستان

نون 0300-9414089 042-7564246

قیمت: 200/- روپے

معیار بندی تکنیک

- یہ تکنیک غصہ، شرم اور احساس جرم جیسے مسائل کو حل کرنے کے لیے منید ہے۔
ضروری بدایات
یہ تکنیک کھڑے ہو کر کریں۔
زمین پر ایک تصوراتی دائرہ تکمیل کریں۔
1۔ ایسے کئی برے واقعات کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے متدرج بالائیں سے
کسی ایک صورت حال کا شکار ہیں۔ خیال رہے کہ یہ واقعات اصل زندگی
میں رونما ہوئے ہوں۔
2۔ زمین پر اپنے گرد ایک دائرة تصور کریں اور آنکھیں بند کر لیں خود کو پر سکون
رکھتے ہوئے اس دائدرے کو ذہن میں اس طرح لا لیں جیسے یہ انہی اس وقت
ہو رہا ہے وہی ماحول، وہی مدقائق لوگ ہیں اسی طرح آوازیں سن رہے
ہیں اور آپ کے وہی برے احساسات ہیں۔ ان برے احساسات کو یہیں پر
چھوڑ کر اٹھ قدم اس دائرے سے باہر لکھ لیں۔
3۔ ایک لمحہ کے لیے اپنے ذہن کو خیزیل کر لیں اور خود سے سوال کریں کہ ان
افراد نے یہ رے کوئی کون کو نے معیاروں کی خلاف درزی کی ہے ان معیاروں کو
ذہن میں لا لیں اور بعد میں ان کو تحریر کر لیں۔
4۔ اس طرح دوسرا واقعہ لیں اور قدم نمبر 2 اور 3 کو دہرا لیں۔ عمل کی واقعات
پر کر لیں۔
اب آپ کے تمام معیاروں کی فہرست تیار ہو جگی ہے۔ غیر جاہب دار کی

استعمال کرتے ہیں اگر اس کی آواز کو سختے ہیں تو بلند یا آہستہ، سمجھ میں آنے
والی آواز یا، تا سمجھ آنے والی آواز، سرٹی یا بے سرٹی، تریب یا کوران
ثانوی حیات کی فہرست بائیس میں آپ اس کو ذہنلا، ذور، پھونا اور
غیر واضح دیکھتے ہیں، اس مختار والی آوازوں کو کس طرح سختے ہیں آہستہ،
ذور، تا سمجھ آنے والی۔ ان ثانوی حیات کی بھی فہرست بائیس۔ اس
 شخص کے بارے میں سوچتے ہوئے کوئی مختلف ثانوی حیات ہیں ان کو
علیحدہ کر لیں۔

- 4۔ خود کو پر سکون رکھتے ہوئے اب اس شخص کا تصور بنا لیں جس پر آپ کو شدید
غضباً تا ہے۔ اب ان حیات کو استعمال کرتے ہوئے اس واقعہ کو کی مرتبہ
ری لیے کریں۔
5۔ اس شخص کو ذہن میں لائیں جس پر آپ کو غصہ آتا ہے اور تبدیلی کو نوٹ
کریں۔